TÜM ZAMANLARIN **EN ZOR** 27 HAREKETİ

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Göbeği Hızla Erit

4 Haftalık Planla Düz Bir Karın Yolda!

S.48

Dönüşüm Kampı!

- Daha Hızlı
- Daha Dayanıklı
- Daha Güçlü

25

Taktikle Yıllara Meydan Oku

5 HAREKETLE DAHA BÜYÜK KASLAR

S.50

GUIDE TO STYLE
Tarzınla Fark Yarat

Alternatif Protein Kaynakları

ÖZEL DOSYA!

Beyni Genç Tutmanın 7 Yolu

YAŞADIĞIN EN İYİ SEKS!

Yatakta Yükselme Dönemi

S.82

EKİM 2017 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
GROUP
SAYI: 2017 / 10
WWW.MENSHEALTH.COM.TR

TOMMY.COM

TOMMY HILFIGER
THE CHAINSMOKERS
#TOMMYXTHECHAINSMOKERS

HOTiC

2017-2018 SONBAHAR/KIŞ
hotic.com.tr

KAPAK KONULARI

10.17

Unutulmaz Bir Erkek Olun

Kadınını mutlu etmek isteyen erkekler için gelmiş geçmiş en etkili seks sırları.

SAYFA 82

70
Sürpriz Protein Kaynakları
Çeşitlilik arayanlar için.

92
Baba Oğula Karşı
MH editörü ve babası sağlık, fitness ve beslenme alanında onlarca teste girerek kıyaslandı.

100
Üst Seviye Antrenman
Fitness'a gerçekten baş koyanları diğerlerinden ayıracak 27 üstün egzersiz.

110
Beynini Genç Tut
7 adımda yaşlılığa geçit vermeyin.

ULTRA-CUSHION YOUR RUN
FRESH FOAM 1080
new balance
/ NewBalanceTr
#koşanbilir • newbalance.com.tr
Vepa Group

Fitness+Kas

Sağlık+Bakım

71/ Kaliteli Uykunun Sırları
Ne kadar uykuya ihtiyaç duyduğunuzu tespit edin, uyku problemlerini tanıyın.

74/ Şehirde Cilt Bakımı
Hava kirliliğine karşı koruyan ürünler.

Antrenman

116/ 4 Aşamalı Dönüşüm Kampı
Dövüşçülerin kütle kazanmak için yaptığı çok evreli fonksiyonel antrenman.

118/ Üçgen Vücut Formülü
Büyük kas gruplarını hedefleyen süpersetlerle hızlı gelişim sağlayın.

41/ Fitness'ı Kazanca Dönüştür
Bu işten zengin olan biri anlatıyor.

44/ Hapishane Antrenmanı
ConBody sistemiyle ekipmansız ama ekip ruhuyla forma girin.

50/ NFL'cilerden Kas Sırları
Amerikan futbolundan sağlam tüyolar.

60/ Sprint Çalışması
Yarış sürenizi geliştirmek için sprint antrenmanı yapın.

62/ 6-Pack Neden Çıkmıyor?
Çalışmanıza rağmen sonuç alamıyorsanız, bu yanlışlara dikkat edin.

Beslenme

64/ Şeker Bağımlılığı
Tehlikede misiniz, öğrenin.

66/ Lifin Gizli Güçleri
Daha fazla yemeniz için sağlam nedenler var.

68/ Tavukla En Lezzetlisi
Şefleri yarıştırdık, en leziz ve pratik tarifleri seçtik.

87/ Ev Yapımı Pizza
Artık sipariş vermek yok.

Erkek Aklı

76/ Pedro Pascal
Game of Thrones ve Escobar'ın dizisinden tanıdığımız aktör, bu kez *Kingsman* ile karşımızda.

79/ Çılgın Transfer Sezonu
Milyonların havada uçtuğu transfer sezonunun en pahalı sekiz oyuncusu.

KAPAKTA: CARLOS MARTI
Fotoğraf: GARRETH BARCLAY

/WingsCard

RESTORANLARDA WINGS İLE %10,
WINGS BLACK İLE %15 İNDİRİM

YEMEK YAZIP 4566'YA SMS GÖNDERİN

OTELLERDE WINGS İLE %10,
WINGS BLACK İLE %15 İNDİRİM

GEZ YAZIP 4566'YA SMS GÖNDERİN

ALIŞVERİŞLERDE %25
DAHA FAZLA MİL PUAN
KAZANIMI

YURTDIŞINDA RAHATIM, BENİ KİMSE TANIMAZ.

AMA KARTIM HER YERDE TANINIR.

axess Wings
HAYAT. ŞİMDİ. BENZERSİZ.

WINGS İLE TÜM YURTDIŞI SEYAHATLERİNİZDE AYRICALIKLAR SİZİ BEKLİYOR.

Kampanyadan yararlanabilmek için ilk harcamanızdan önce kayıt olmanız gerekmektedir. Wings'inizi yurtdışında da kullanarak, 500 TL ve üzeri otel, 200 TL ve üzeri restoran harcamalarına, Wings ile %10, Wings Black ile %15 indirimden faydalanabilirsiniz. Kampanya 6 Şubat-31 Ekim 2017 tarihleri arasında geçerlidir. Akbank'taki iletişim numarasından kısa mesaj gönderilerek kayıt olunmalıdır. Otel kampanyasından yararlanmak için hemen ilk harcamadan önce GEZ yazıp, restoran kampanyasından yararlanmak için YEMEK yazıp 4566'ya SMS gönderilmesi gerekmektedir. Gönderilen kısa mesajın Akbank'a ulaşması akabinde kart sahibine kayıt olduğu bilgisinin Akbank tarafından kısa mesaj ile geri bildirilmesi sonucunda kampanyadan faydalanılabilir. Kayıt olduktan sonraki harcamalar kampanyaya dahildir. Bir müşteri, otel indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 200 TL, restoran indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 150 TL indirim kazanabilir. %25 fazla Mil Puan kazanımı, yurtiçindeki kazanım oranlarının %25 fazlasıdır. Aynı gün aynı işyerinde ilk harcama dahildir. KKTC'de yapılan işlemler, nakit çekimler, Mil Puan, chip-para, mail order işlemleri dahil değildir. Wings bireysel asıl/ek kartlar yararlanabilir. SMS'ler, KDV ve ÖİV dahil; Turkcell, Türk Telekom, Vodafone 0,65 TL'dir. Akbank T.A.Ş. kampanyayı durdurma ve değiştirme hakkını saklı tutar. Detaylar için: www.wingscard.com.tr

Wings'e hemen başvurmak için WINGS yazın, 5990'a kısa mesaj gönderin.

AKBANK

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN
Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Aysun Uzunsoy *aysunu@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Erhan Tarlığ, Esma Gök Birgi ve Onur Sayın

MENSHEALTH.COM.TR
Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Müdürü Dilara Hambarcı *dilarah@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu *edas@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Eylül 2017

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA Sergio Rodriguez
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU Carlin Gerbich
BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

Matt Bean
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director, Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Tara Swansen **Director, Global Marketing**
Erica Mazzucato, **Global Development and Marketing Coodinator**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Senior Content Manager**
Samantha Quisgard **Associate Editor**
Natanya van Heerden **International Editorial and Content Coordinator**

YENİ 500L

YENİ NESİL, YENİ TARZ.

Yeni 500L, yenilenen iç ve dış tasarımı, son teknoloji özellikleri, konforlu ve fonksiyonel iç mekanıyla ailenizin tarz otomobili.

- Apple CarPlay Desteği • 7 İnç Dokunmatik Multimedia Sistemi
- 3 Farklı Sürüş Modu Seçeneği • 455 Litre Bagaj Hacmi

500L'nin CO_2 emisyonu 104-143 gr/km, ortalama yakıt tüketimi 3,9-6,1 lt/100 km arasında değişmektedir.

Koç

FIAT

fiat.com.tr

Yüzde Yüzünü Ver

Gerisi zaten kendiliğinden gelecek.

GEÇTİĞİMİZ AY SPORSEVERLER OLARAK GÖZlerimiz üç ev sahibinden birinin Türkiye olduğu Avrupa Basketbol Şampiyonası'ndaydı. Turnuvada ev sahibi avantajımız olmasına rağmen, geçmiş yıllara kıyasla çok daha mütevazı bir kadroyla çıktık. Gruptan üçüncü çıkmayı başarabilince, karşımıza kadrosu NBA ve Euroleauge yıldızlarıyla dolu İspanya çıktı ve turnuvaya veda ettik. Kâğıt üstünde oldukça başarısız bir turnuva geçirdiğimizi söylemek mümkün ama basketbol otoriteleri ve sporseverler bu takıma en ufak bir tepki göstermek bir yana, tüm teknik ekibi ve oyuncuları bağrına bastı.

Aslında ülkemizde spor kültürünün olmadığı, insanların sadece kazanmayı sevdiği ve skora önem verdiği söylenir. Doğruluk payı olabilir. Peki madem öyle, neden bu takıma hiç kızamadık? Neden koç Ufuk Sarıca ve oyuncular günlerce eleştirilmedi? Nedeni çok açık: Her maçta sahada elinden gelenin fazlasını vermeye çalışan bir oyuncu grubu gördük çünkü. Hava atışının yapılmasından son çeyreğin son saniyesine kadar sadece o an parkede olan beş oyuncumuz değil, bench'te oturan tüm oyuncular da her şeylerini verdiler. Bunu öylesine her şeylerini vererek yaptılar ki, hem salondaki hem de ekran başındaki herkese bu isteklerini ve hırslarını geçirmeyi başardılar. Turnuvada çok az süre alan Anadolu Efes kaptanı Doğuş Balbay'ın hiç oynamadığı bir maçın son 20-30 saniyesinde oyuna girdikten sonra verdiği mücadele ve gösterdiği konsantrasyon da bu bahsettiğim arzunun en net kanıtlarından biriydi.

Men's Health 10 YAŞINDA!

Peki siz, ulaşmak istediğiniz hedefler için elinizden gelenin en iyisini yapıyor musunuz? Düşünün ve kendinize karşı dürüst olarak cevap verin. "Önümüzdeki hafta başlıyorum" cevabının geçerli olmadığını söylememe gerek yok herhalde. Aslında hedeflerimize ulaşmak için yapmamız gerekenleri ve yapmamamız gerekenleri büyük oranda biliyoruz. Uygulamaya gelinceyse, bunu başaranların oranı azalıyor. Bu konuda iyi haberse şu, elinizden gelenin en iyisini yapmak aslında her geçen gün daha kolay gelmeye başlayacak. Dolayısıyla önemli olan bunu yapmaya başlayabilmek ve sabırlı olmak. Konu ne olursa olsun, ne kadar sürede hedeflerinize ulaşacağınızı tabii ki kimse bilemez. Ama hedefe her gün yaklaştığınızı bilmek ve elinizden geleni yapmanın verdiği psikolojik rahatlık, size kendinizi hemen daha iyi hissettirecek. İlerleyen sayfalarda son on senedir olduğu gibi, bu konuda size rehberlik edecek konular göreceksiniz. Evet, yanlış duymadınız. Bu ay 10'uncu yaşımızı kutluyoruz. On yıllık serüvenimiz boyunca yanımızda olan herkese teşekkürler.

Nice 10 yıllara!

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

PİZZA ŞÖLENİ
SAYFA 87
Kim demiş *Men's Health* pizza önermez diye! Sağlıklı beslenmek demek, pizzayı tamamen hayatınızdan çıkarmak demek değildir. Sadece dışarıdan sipariş vermek yerine kolları sıvamalı ve gerçek bir pizza yapmayı öğrenmelisiniz.

YILLARA MEYDAN OKU
SAYFA 92
57 yaşında bir babayı ve 32 yaşındaki oğlunu sağlık, fitness ve beslenme alanında tam 131 farklı teste soktuktan sonra, yaş almanın getirileri ve götürülerini ortaya çıkardık. Yıllara meydan okumak için dersler çıkardık. Okumadan dergiyi kapatmayın.

YAPABİLENE AŞK OLSUN
SAYFA 100
10'uncu yaş günümüze özel olarak, CrossFit sporcusu ve antrenörü Onur Sayın ile 10 yıllık serüvenimizde karşımıza çıkan en zorlayıcı hareketleri derledik. Zirvenin ne kadar uzağında olduğunuzu görmek için daha iyi bir fırsat olamaz. Eğer bazılarını yapamıyorsanız, moralinizi bozmayın. Dediğimiz gibi, burası zirve!

DÖNÜŞÜM KAMPI
SAYFA 116
Kişisel Antrenör Çağdaş Cemre Kılıç ile birlikte gerçekleştirdiğimiz dönüşüm kampı antrenman programı, bir ayda gözle görülür bir gelişim sağlamak için birebir. Deneyin, bize hak vereceksiniz.

BANDIT 3

**Bandit 3'ün sağladığı mükemmel uyum,
Konfor ve yastıklama ile
Koşu performansınızı zirveye çıkarma gücüne sahipsiniz.**

ONLINE ALIŞVERİŞ
UNDERARMOUR.COM.TR

/UnderArmourTR
/underarmourturkey

İSTANBUL AKASYA, BUYAKA, BRANDIUM, D-GYM, İSTİNYEPARK, KANYON, MALL OF İSTANBUL, VIAPORT, ZORLU, AQUA FLORYA, EMAAR SQUARE MALL, VADİSTANBUL, YAKINDA HILLTOWN'DA
BURSA KORUPARK
ANKARA ARMADA, KENTPARK, NEXT LEVEL
ANTALYA DEEPO OUTLET CENTER
İZMİR POINT BORNOVA, OPTIMUM

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

SAĞLIK

Normalde sakin biriyim ama beceriksiz şoförler beni çileden çıkarıyor. Kendimi nasıl sakinleştirebilirim?

Görülmedik şey değil. Sizin gibi soğukkanlı insanlar bile önlerindeki yaşlı amca bir türlü gaza basmadığında veya magandanın biri durmadan şerit değiştirdiğinde delirebilir. Üstelik o gün yorgun, geç kalmış veya uykusuz da olabilirsiniz. *American Institute for Cognitive Therapy*'den Dr. Melissa Horowitz kızgınlığın bazen hızlı geçtiği gibi bazen de uzun sürdüğünü söylüyor ve kritik bir ayrımdan bahsediyor: "Eğer bu öfkeyi dışa vurumunuzda fiziksel veya psikolojik zarar verme niyeti varsa, bu agresif sürücü davranışı altında değerlendirilmelidir." Bu durum size trafikte çok zor anlar yaşatabilir, sık sık ceza alabilir veya kavgaya sebep olabilirsiniz. Hatta öfke dikkatsizliğe, o da kazaya yol açarak birinin zarar görmesine de neden olabilirsiniz. Bu risklerin önüne geçmek için sinirlenmeye başladığınızı hissettiğinizde derin bir nefes alıp üçe kadar sayın; yine üçe kadar sayarak nefesi bırakın. Spesifik bir kas ya da kas grubunu (omuz veya yumruk olabilir) sıkıp üçe kadar sayıp geri bırakmayı da deneyebilirsiniz.

ZAYIFLAMA

Kereviz sapını sindirirken harcadığımız kalori, sebzenin içerdiği kaloriye eşit mi?

Harika olmaz mıydı? Ama maalesef imkânsız. Sindirim yaparken yakılan kalori termik etki olarak geçer. Sadece 6 kalori olan bir kereviz sapının çok yüksek bir sindirim gücü gerektirmeyeceği düşünülürse, önemsenmeyecek değerde kalori kaybı gerçekleşir. Siz bu detaylarda boğulmayın. Eğer iştahınızı kontrol altına almak istiyorsanız kereviz akıllıca bir seçim. Liften ve sudan zengin bir sebze, ucunu yerfıstığı veya şekersiz badem ezmesine batırıp proteinden de zenginleştirebilirsiniz.

BESLENME

Kabak çekirdeği ve elma çekirdeğini yemenin avantajı veya dezavantajı var mı?

Elma çekirdeğinin meyvenin en lezzetli ve besin değeri en yüksek bölümü olmadığını söyleyebiliriz. Aslına bakarsanız, elma çekirdeklerini çiğneyip sindirdiğinizde, vücudunuzda bir miktar siyanür bileşiği salgılanıyor. (Rahat olun, oturup tüm gün elma yemediğiniz sürece tehlike arz etmiyor.) Yani meyvenin etli kısmıyla kabuğunu yerseniz antioksidan ve lif bakımından daha çok faydasını görürsünüz. Kabak çekirdeğiyse ideal bir atıştırmalık. Magnezyum, protein ve çinko açısından oldukça zengin. New York Nutrition Group'tan beslenme uzmanı Michelle Grader çinkonun prostat sağlığında çok önemli olduğunu ve kabak çekirdeği özünün prostat büyümesi yaşayan erkeklere yardımı dokunacağını söylüyor. Çiğ ve filizlendirilmiş çekirdekler ideal ama isterseniz altın rengini alana kadar tuz ilave ederek fırında kavurabilirsiniz.

BEN NORMAL MİYİM?

Sivilce sıkma videolarını izlemekten keyif alıyorum.

Kulağa iğrenç geliyor olabilir. Ama Cornell Üniversitesi'nden psikolog Dr. David Pizarro zararsız bir iğrençlik olduğunu söylüyor. Esasında bu sempati korku filmlerine duyulan ilgiden pek de farklı değil. İzlerken korku ve merak duyuyorsunuz ama aslında sizin için ortada gerçek bir tehlike yok. Biteceğini biliyorsunuz ama hâlâ bir parça şüphe duyuyorsunuz. Filmin hikâyesi ortaya çıkıyor ve film bitip de merak unsuru ortadan kalkınca, karakterlerin yerine rahatlamış ve tatmin olmuş hissediyorsunuz. Sizce bu normal mi? Türlü garipliklerle dolu bir dünyanın online olarak izlenebilir olduğunu düşünürsek, bu epey masum kalıyor.

SAĞLIK

Dikkat süremi geliştirmek için yapabileceğim egzersizler önerebilir misiniz?

Konuya kardiyo gibi yaklaşın ve interval egzersizleri yapın. Bir saatinizi şöyle geçirin: 5 dk'yı sadece işinize odaklanarak geçirin. Ardından 1 dk dinlenin ama akıllıca dinlenin. Anahtar nokta bu. İster 10 şınav çekin ister meditasyon veya esneme hareketleri yapın ya da pencereden çevreyi izleyin. Bunlar hedef değil, deneyim. California Üniversitesi Neuroscape Lab. direktörü Dr. Adam Gazzaley'in dediği gibi, zihninizi tazelemeye ve yeniden yapılandırmaya yardımcı oluyor. (Yanız molalarda sosyal medyadan uzak durun. Bu anksiyete ve kendinizi yargılamanıza neden olur. Dahası asla 1 dk sürmez.) Bu döngüyü bir saat boyunca tekrar edin. Günbegün çalışma sürenizi 60 saniye artırın. Zamanla odaklanma becerinizin arttığını, daha çok iş hallettiğinizi ve sosyal medyada son post'ları görmezden gelerek hiçbir şey kaçırmadığınızı göreceksiniz. Bu yöntemi fazla buluyorsanız, çoklu görevlerden kaçınabilirsiniz. Bilgisayar ekranında sadece iki sekme açma kuralı olabilir.

TINDER KOÇU

DAHA FAZLA ŞEY SÖYLE

YÜZLEŞ Böyle bacaklar açık çömelerek verilen poz, gözleri tek bir bölgeye çeker: Göbek deliğinizden birkaç santimetre aşağısına. Sadece geceyi geçirecek bir partner aramıyorsanız, daha çok yüzünüzü göstermeye bakın.

DETAY VER Eğer Twindog'da (evcil hayvanlar için eşleşme uygulaması) profil oluşturmuyorsanız bütün vücudunuzu sergilemek zorunda değilsiniz. Ayrıca sanat zevkiniz ve favori maceralarınıza dair birkaç satır da ekleyin.

YEMLE İroni mi yaptınız bilemiyoruz ama net ve olabildiğince gerçek olun. Bunu okuyan biri spiritüel mi yoksa alaycı mı olduğunuzu kestiremeyebilir. Ayrıca yaşam amacınızı değil yapmaktan keyif aldığınız şeyleri paylaşın.

FITNESS

Deadlift yaparken kemer kullanmalı mıyım?

Manhattan Sports Therapy'den Dr. Rolland Nemirovsky, eğer bir ila üç tekrar aralığında kişisel rekorunuzu kırmaya çalışırken koruyucu bir önlem olarak kullanıyorsanız, kemerin sakatlık önleyici işlevi olabileceğini söylüyor. Ama normal çalışmalarınızda kemer kullanmayın. Deadlift yapabilmenin kilit noktası sağlam bir merkez bölge kuvvetine sahip olmaktır ama antrenmanları kemerle yapmak merkez bölgenizi güçlendirmenizi engeller. Belinizi incitmekten endişe duyuyorsanız şunu dinleyin: Formunuzu bozmadan bir deadlift setini tamamlayamıyorsanız, olması gerekenden fazla ağırlık yüklenmişsiniz demektir.

Anne Sözü Dinle

Soğuk algınlığına karşı Vicks

Tıpkı tavuk suyuna çorba gibi, Vicks de hastalığınızı iyileştirmez ama kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Vicks mentol içerir, mentol ise beyne serinleme sinyalini göndermesi için ilgili reseptörleri harekete geçirir. Bu sayede burun tıkanıklığınızın en azından bir süreliğine geçtiğini düşünürsünüz. Ancak bildiğimiz türden bir soğuk algınlığının tek tedavisi zamandır, Vicks değil. Virgina Commonwealth Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Bruce Rubin, "Kendinizi hırpalamanız ve ağrı kesici almanız da daha erken iyileşmenizi sağlamaz, Vicks gibi sadece beyin sinyallerini değiştirir" diyor.

NASIL BİLECEĞİM?

Kronik yorgun muyum yoksa sadece bitkin miyim?

Her ikisinin de muhtemel açıklamalarına odaklanın. Örneğin, dün gece Netflix'le uzun ve uykusuz bir gece mi geçirdiniz? Bunun beden ve zihninize bir bedeli olacaktır ama kısa süreli dir. (Sonraki gece yeni bir diziye başlamayıp sevdiğiniz bir kitabın kapağını aralayın.) DePaul Üniversitesi'nden psikolog Leonard Jason, "Eğer bu yorgunluk hissini altı aydır yaşıyorsanız bir problem olabilir" diyor ve ekliyor: "Herkes yorulur ve insanların en az yüzde 25'i yorgunluktan şikâyet eder. Kronik yorgunluksa insanların ancak yüzde 5'ini etkiler ve farklı sorunlara yol açar." Bu sorunlarda yaşam tarzı faktörleri başı çekiyor. Jason, öğrenciler ve farklı işlerde çalışan ebeveynlerin bundan muzdarip olduğunu belirtiyor. Belirtileri uyku bozuklukları, anksiyete ve kas güçsüzlüğünü içeriyor. Öte yandan kronik yorgunluk lupus (deri veremi), tüberküloz ve belli kanser türleri başta olmak üzere 50'den fazla hastalıkla benzer belirtilere sahip. Eğer günlük yorgunluklarınız inatçı bir bitkinliğe dönüştüyse (yorgunluk ölçeğinde 10 puan üzerinden 5 ila 7) ciddi bir rahatsızlığınız olup olmadığını öğrenmek için doktora görünün veya gündelik telaşelerinizi azaltmaya bakın.

SEMPTOMLAR

- ❑ **Bitkinlik hissi** Özellikle altı ayı geçkin sürüyorsa.
- ❑ **Uykuda zorlanma** Zihninizin çalışmasına engel olamazsınız.
- ❑ **Eklem ve baş ağrısı** Depresyondan kaynaklanır.
- ❑ **Odaklanmakta sorun** Akşamdan kalma hissi gibi.

Ajanda

Ekim 2017

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

1 PAZAR

Türkiye'nin ilk kokteyl festivali Istanbul Cocktail Festival, KüçükÇiftlik Park'ta gerçekleşiyor. Yenilikçi sunumların, birbirinden farklı lezzetlerin, atölye çalışmalarının renklendireceği festivalde, Ada Sanlıman, Flapper Swing, Kozmonotosman ve Islandman gibi birçok sanatçı da sahne alacak.

13 CUMA

İstanbul hayranı olan ABD'li indie/chamber pop ve bossa nova grubu Brazzaville, Zorlu PSM Studio'da sahne alıyor. Farklı coğrafyalardan aldığı ilhamla müziğini her zaman ilgi çekici tutmayı başaran grup, müzik tutkunlarını tropik ritimlerden kabare pop'a uzanan geniş bir müzik yelpazesi ile eğlendirecek.

14 CUMARTESİ

Berlin Filarmoni Orkestrası müzisyenlerinden oluşan Berlin Senfoni Oda Orkestrası, İstanbul Aya İrini Müzesi'nde müzikseverlerle buluşuyor. Solistliğini bağlama virtüözü Erdal Akkaya'nın yaptığı grup, klasik müzikten modern klasiğe uzanan repertuvarlarıyla dinleyicileri büyüleyecek.

19 PERŞEMBE

Alternatif müziğin önemli isimlerinden Londralı piyanist ve söz yazarı Douglas Dare, şarkılarını bu kez İstanbullu müzikseverler için Salon İKSV'de seslendirecek. Güçlü performansı ve eserlerinin melodilerinde benimsediği İngiliz minimalizmiyle dikkat çeken Dare, son olarak 2016 yılında yayınladığı albümü Aforger ile rüştünü ispat etmişti.

15 PAZAR

İngiliz yazar Tom Basden'in kara mizah yüklü uyarlaması Joseph K., İstanbul Ataşehir'deki DasDas'ta sahneleniyor. Otuzuncu yaşını eve sipariş ettiği pizzayla kutlamak isteyen Joseph'in tutuklu olduğunu öğrendiği ve kendini aklamaya çalıştığı oyunda Mert Fırat, Didem Balçın, Onur Dilber yer alıyor.

22 PAZAR

Spor Toto Süper Lig'in şampiyonluk adaylarından Galatasaray ve Fenerbahçe, sezonun 9'uncu haftasında Türk Telekom Arena'da karşılaşıyor. Teknik direktör Igor Tudor ve yeni transferlerle iyi bir ivme yakalayan Galatasaray, dördüncü yıldızı isteyen Fenerbahçe'yle kıyasıya bir mücadele verecek.

27 CUMA

Thor efsanesinin üçüncü filmi Thor: Ragnarök, Taike Waititi yönetmenliğinde vizyona giriyor. Filmde Sakaar gezegeninde Hela'nın esiri olan Thor'un Ragnarok'u, yani kendi uygarlıklarının temeli olan tanrıların ölümü ve Asgard'ın çöküşü anlamına gelen olayı durdurma hikâyesi anlatılıyor.

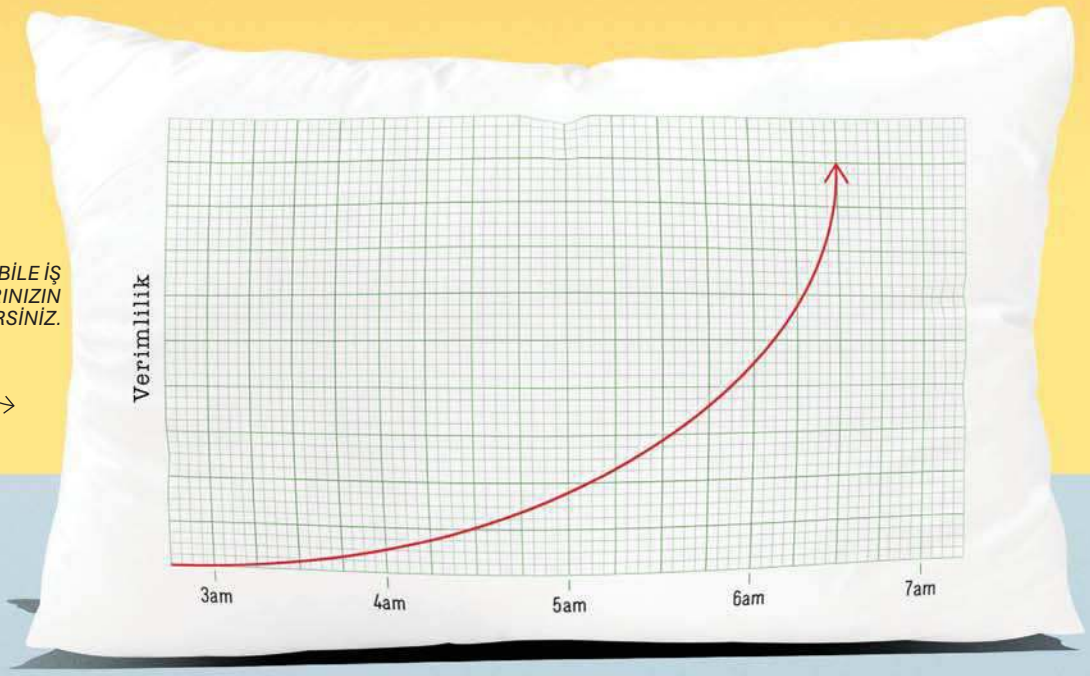
NIKE VISION

MEN'S TRAINING

CLARITY IN EVERY DIRECTION

HYPERFORCE ELITE

©2017 NIKE, INC.



UYKUNUZDA BİLE İŞ ARKADAŞLARINIZIN ÖNÜNE GEÇEBİLİRSİNİZ.

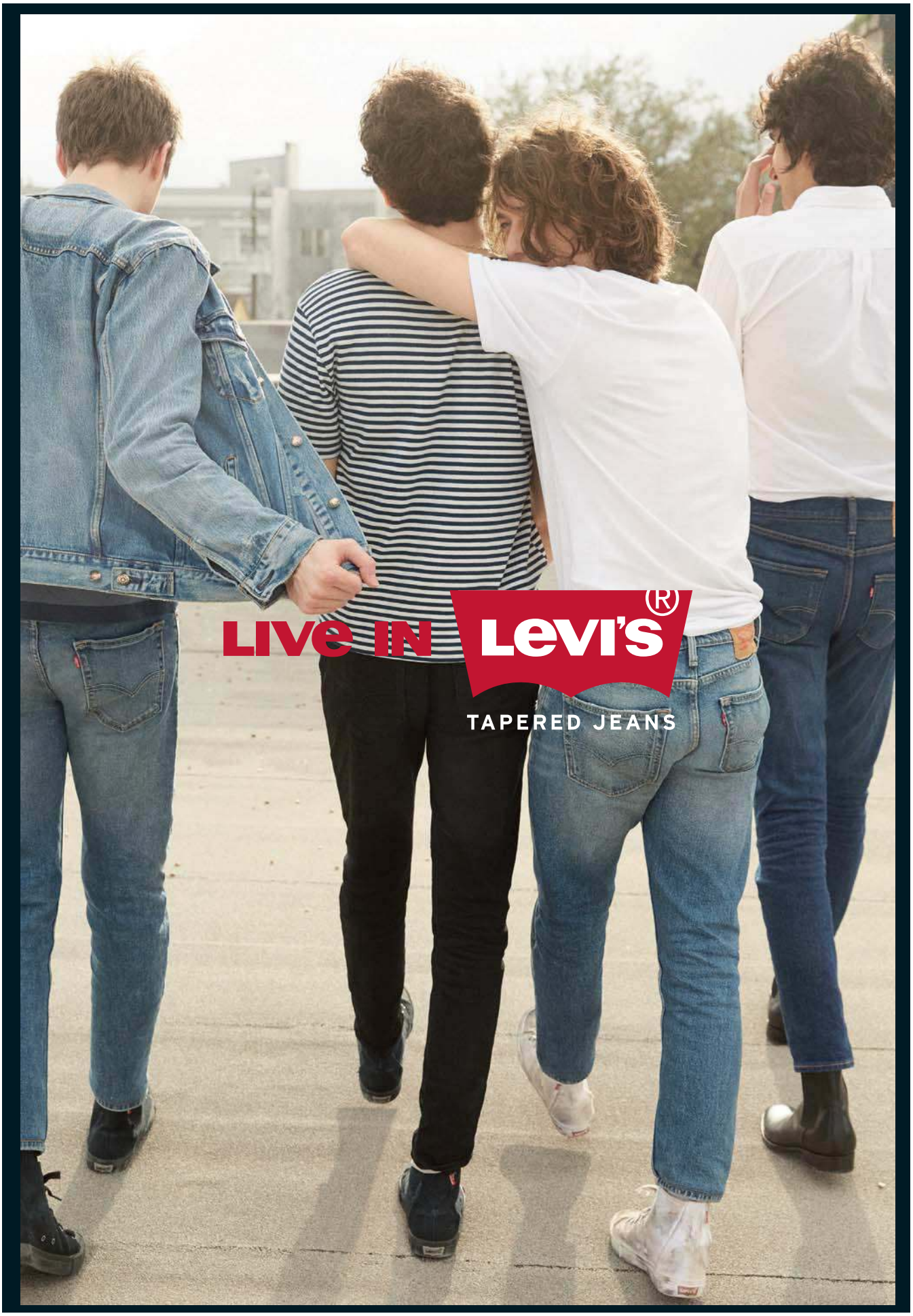
01

SAATTE YATAĞINIZDAN BİLE KALKMADAN PATRONU ETKİLEYİN

Saat 18.00'den sonra ofiste tıkılıp kalmanın ne kadar can sıkıcı olduğunu hepimiz maalesef acı tecrübelerle öğrenmiş vaziyetteyiz. Bunu yaşamamak için yapılması gereken şeyse güne erken başlamak. Onu da yapması, söylemesi kadar kolay olmayabiliyor. Ama eğer patronunuzun gözüne girmek istiyorsanız, sabah erken saatlerde çalışıyor olmanız, en azından gözükmeniz hayati önem taşıyor. İşe geç geldikten sonra hasta hasta çalışıyor numarası yapsanız da bazı şeyler için geç olabilir.

Washington Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, yöneticilerin büyük çoğunluğu sabah erken çalışmaya başlayanlara, geç gelerek bunu telafi etmek için mesaiye kalanlara kıyasla daha olumlu bakıyor. Üstelik toplam çalışma saati de burada önemini kaybediyor. Dahası, böyle düşünen sadece yöneticiler değil. Araştırmanın devamında 06.00-07.00 arası gönderilen e-postalara cevap verilme oranının, 10.00'dan sonrakilere göre yüzde 20 daha fazla olduğu belirtiliyor.

Peki ne yapmalı? Birçoğumuz sabah saatlerinde verimli olma konusunda çok başarılı sayılmayız. Siz de alarmının erteleme butonundan vazgeçemeyenlerdenseniz, bir önceki akşamdan sabah erken saatlerde gönderilmek üzere birkaç e-posta programlayın. Herhalde yeri geldiğinde patronunuzu cc'ye eklemeyi de ihmal etmezseniz. Size yatağınızdan bile kalkmadan patronun gözüne gireceğiniz bir taktik verdik. Uygulaması size kalmış.



© 2017 Levi Strauss & Co.

NEW YORK'LU MÜZİK GRUBU PUBLIC ACCESS TV NEW ORLEANS'TA LEVI'S® TAPERED JEANS GİYİYORLAR

Hangi Hapı Yutmalı?

Takviye konusuna standart multivitaminlerden daha spesifik yaklaşmalısınız ama doğru takviyeyi neye göre seçeceksiniz? D vitamini ve omega 3 gerçeklerini masaya yatırdık.

D VİTAMİNİ VS OMEGA 3

3m

İngiltere'de her yıl D vitamini takviyeleriyle önüne geçilen soğuk algınlığı sayısı

%20

Sağlıklı yetişkinlerde günlük omega 3 takviyesinin anksiyete belirtilerini düşürme oranı

ANTRENMAN ARKADAŞI

Amerikalı spor bilimcilerine göre, kuvvet antrenmanından önce D vitamini almak hızı artırıp, özellikle karın bölgesinde yağ yakımına ivme katıyor.

Balık yağı takviyeleri anabolik etkiye sahiptir. İskoçya'da yapılan bir araştırmaya göre direnç antrenmanlarıyla birleştirildiğinde kasların büyümesini daha da hızlandırıyor.

HEDEFLER

Kanser | Nezle ve grip | Stres | Kış

Yaşlanma | Depresyon | Güneş koruması | Psikolojik engel

UZMAN GÖRÜŞÜ

"Kış aylarında sadece besinlerle D3 vitamini ihtiyacımızı yüzde yüz karşılayamayız. Takviye kullanmanın ekstra faydaları da vardır, kan şekerini dengelemek gibi." ***Beslenme uzmanı Drew Price***

"Vücudunuz omega 3'ü kendi kendine üretmez ama vücuttaki her bir hücre sağlıklı kalabilmek için ona ihtiyaç duyar" ***Beslenme uzmanı Emer Delaney***

PAZAR DEĞERİ

Günlük antrenmanlarınızla birlikte bu haplardan gerekli dozu alarak sağlığınıza akıllıca bir yatırım yapın.
Solgar Vitamin D3, 100 kapsül, 39.95 TL

Omega 3 kapsülleri temel DHA ve EPA yağ asitlerini içerir ve vücutta hızlıca çözünürler.
Nature's Bounty Omega 3, 30 kapsül, 77,90 TL
vitaminler.com

DOKTOR TAVSİYESİ

Güncel bir araştırmaya göre, D3 vitamin takviyesi almak akciğer kanseri riskini yüzde 40 oranında azaltabiliyor.
Queen Mary Üniversitesi, Londra

Yağlı balıklarda bulundan omega 3 kardiyovasküler hastalıkların oluşma riskinde yüzde 16 düşüş yaratabiliyor.
American Heart Association

KARAR: D3 VİTAMİNİ KAZANDI!

Vücutta üretilemeyen omega 3 takviyesini dışarıdan almak daha elzem görünüyor. Ancak bir porsiyon ızgara somon da aynı faydayı gösterirken bir kutu takviye çok pahalı kalıyor. D3'ün kanseri engellediği, ruh hâlini iyileştirdiği ve yağ yakımını artırdığına dair giderek büyüyen bilimsel bulgular da hesaba katılırsa, D vitamini bizden onay almayı başarıyor.

Fotoğraf: *Men's Health* Arşivi

ASTRON GPS SOLAR
ONUNLA HER ZAMAN DAKİKSİN. DÜNYANIN HER YERİNDE.

İhtiyacı olan tüm enerjiyi sadece ışıktan alan Astron GPS Solar, tek bir butona bastığınızda yeryüzündeki tüm zaman dilimlerine göre kendini ayarlar. 100.000 yılda bir saniyelik hassasiyetle her zaman dakiksin.

ASTRON

GPS SOLAR

*Bölge veya zaman dilimi değişikliği olması halinde manuel zaman dilimi ayarlaması gerekebilir.

SEIKO

www.aydinsaat.com

AYDINSAAT

Kardiyosuz Yağ Yakımı

Gorilla snatch egzersiziyle tüm büyük kas gruplarınızı çalıştırarak kardiyoyu bir zorunluluk olmaktan çıkarın.

Şimdi size kilo vermek için kaldırımlarda aklınız uyuşana kadar koştuğunuz kardiyo çalışmalarından daha etkili bir egzersizden bahsedeceğiz. Gorilla snatch egzersizi tek, basit ve akıcı bir hareketle tüm vücudunuzu etkisi altına alarak, tüm büyük kas gruplarınızı ve dengeleyici kaslarınızı çalıştırır.

Kişisel antrenör Lee Boyce, "Hareketin ivmesi vesilesiyle tekrar aralarında dinlenemezsiniz ve yağ yakma anlamında verdiğiniz emeğin karşılığını alırsınız" diyor. Ayrıca iki adet kettlebell'i dengelemeye çalışmak da omuzlarınızı çelik gibi sertleştirir. Kettlebell'leri anlık olarak başınızın üzerinde dengede tutmaya çalışmak kaslarınızın hiç olmadığı kadar çalışmasını sağlar. Yeter ki hareketin tepe noktasında kettlebell'leri durdurmayın. Boyce, "Bunu yaptığınız zaman hem hareketin yağ yaktırma potansiyelini azaltırsınız, hem de ivmeyi ortadan kaldırarak, gücü bir elinizden diğer elinize nakletmenizi zorlaştırırsınız. Harekete hafif ağırlıklarla başlayarak akışınızı bulun ve hareketi ritmik bir şekilde yapın" diyor.

Bu yırtıcı egzersizi bir sonraki tüm vücut antrenmanınızın sonunda, bitirici hareket olarak her yön için 15 tekrardan 4 set şeklinde yapın. Klasik swing egzersizlerinin dakikada 20 kalori yaktığını düşünürsek, bu hareketi bitirici olarak yaptığınız zaman yaklaşık 100 kalori yakacaksınız. Üstelik metabolizmanızın hızlanacak olmasından bahsetmiyoruz bile. Hareketi yaparken aceleci olmayın ve ilk önce harekette ustalaşmayı hedefleyin.

1/ Güç Pozu

Yeni egzersizinizin başlangıç pozisyonu, standart kettlebell swing egzersiziyle benzerlik gösteriyor. Kettlebell'leri üstten tutuşla kavrayarak bacaklarınızın arasında tutun. Sırtınızı düz tutun ve dizlerinizi hafifçe bükün.

2/ Savurmadan Yap

Kalçanızı sıkın ve kettlebell'lerden birini yukarıya kaldırın. Bütün hareketi kolunuzla yapmamaya özen gösterin. Kettlebell'i hareket boyunca vücudunuza yakın tutun. Bu sayede swing egzersizinden farklı olacak.

3/ Sık ve Bırak

Kalçanızı ve merkez bölgenizi sıkarak ağırlığı hareketin tepe noktasında dengeleyin. Hareketin yağ yakıcı ivmesini kaybetmemek için bekleme sırasını kısa tutun. Gevşeyin ve alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün.

4/ Değiştir

Ağırlığı alçaltırken karın ve kalça kaslarınızı tekrar sıkarak, diğer kettlebell'i başınızın üzerine doğru kaldırın. Ayaklarınızın arasındaki açıklığı geniş tutarak ağırlıkların birbirine çarpmasını ve ivmenin bozulmasını engelleyin.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Tek haneli yağ oranı
- Devasa omuzlar
- Kettlebell uzmanlığı

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

INTRODUCING
SMART 360 FLEX
4 YÖNLÜ ESNEK KUMAŞ
ESNEK BEL
GİZLİ EMNİYET CEPLERİ
KIRIŞMAZ
instagram.com/Dockersturkiye
facebook.com/Dockers
©2017 LEVI STRAUSS & CO.
ALWAYS ON
DOCKERS

40 YAŞINA GELİNCE NE OLUR?

Zaman makinesi henüz bulunamamış olabilir ama doğru hamlelerle hormonlarınızı ateşleyerek, orta yaşlarınızda geçmişten bile daha iyi duruma gelebilirsiniz.

01 ÇARE AĞIRLIKLARDA

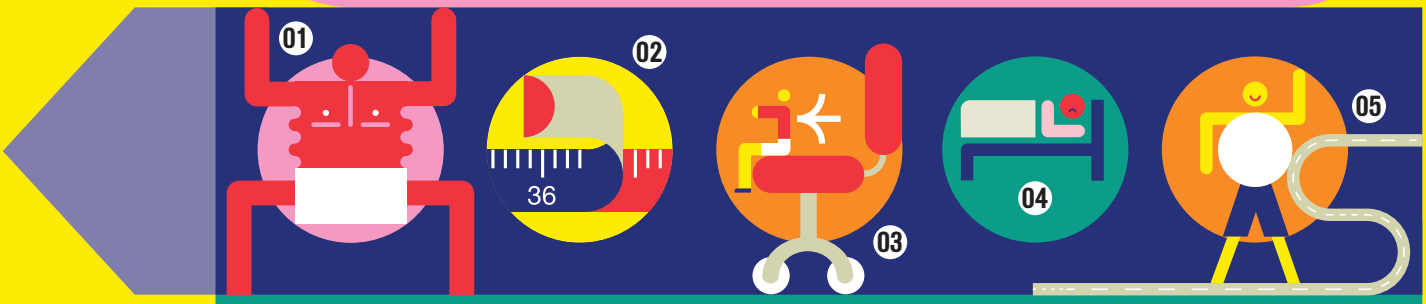
43 yaşındaki antrenör James Crossley, testosteron seviyesinin otuzlu yaşlardan sonra her yıl yüzde 1 oranında azalacağını söylüyor. Ama düzenli olarak ağırlık antrenmanı yapmakla bu düşüşün önüne geçmek mümkün. Crossley, "Haftada üç gün tüm vücut antrenmanı yapın ve deadlift gibi bileşik hareketlere mutlaka yer verin" diyor.

02 BEŞ KÜÇÜK ÖĞÜN

Tıpkı testosteron seviyeniz gibi metabolizmanız da 40'lı yaşlarınızdan sonra daha yavaş çalışmaya başlar. Crossley bunun anlamını şöyle açıklıyor: "Eğer 45 yaşınızda 25 yaşınızdakiyle aynı şekilde yemek yerseniz, kilo almanız kaçınılmazdır. Bunun önüne geçmek için aralarda üç saat olacak şekilde beş öğün yemek yiyin." Bu arada bu beş öğünün içinde elma da olsun. Brezilya'da yapılan bir araştırma, elmanın metabolizmayı hızlandırdığını ortaya koyuyor.

04 UYKUDAN FERAGAT ETMEYİN

İş hayatınızın temposu geceleri az uyumanıza sebep olmasa bile, yaşlandıkça artan kortizol seviyeleri uyumayı güçleştirebilir. Crossley, "Geceleri magnezyum takviyesi almak bu konuda size yardımcı olacaktır" diyor.



03 ESNEKLİĞİ KORUYUN

Özellikle masa başı işi yapıyorsanız, bunun negatif etkisini ilerleyen yaşlarda daha fazla hissetmeniz oldukça muhtemel. Crossley, "Yaşlandıkça hareket kabiliyeti daha da önemli hale gelir, özellikle de rotator cuff gibi bölgelerinizde" diyor. Postürünüzü korumak için antrenmanınıza 10 tekrardan 3 set olmak üzere shoulder rotation hareketini ekleyin.

05 İYİ HABER

Yaş ilerledikçe sportif performansınızın da düşüşe geçmesi şaşırtıcı değil. Ama neyse ki eskisinden bile iyi olabileceğiniz ve kişisel rekorunuzu kırabileceğiniz bir alan hâlâ mevcut. *Institute for Physiology and Anatomy*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, maraton koşucuları ellili yaşlara kadar aerobik kapasiteleri inişe geçse bile dayanıklılık konusunda herhangi bir düşüş yaşamıyorlar.

Yazı: DAN MASOLIVER, İllüstrasyon: PETER GRUNDY

PS4

3 www.pegi.info

2K

NBA 2K18

Sony Eurasia Garantisi

₺269*

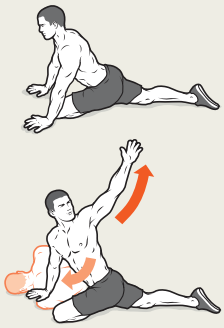
*Tavsiye Edilen Satış Fiyatı

Çok Yönlü Ev Antrenmanı

Bu üç istasyon çalışmasıyla triceps, omuz, bacak ve tabii ki merkez bölge kaslarınızı kuvvetlendirebilirsiniz.

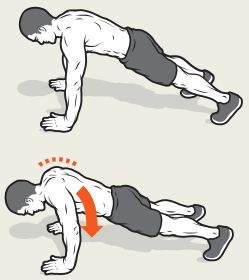
MOBİLİTE

Bu ısınma çalışmasını iki tur şeklinde yapın. Pigeon stretch egzersizi kalçanızı açar ve üst sırtınızın mobilitesini artırır. Scapular pushup ise kürek kemiklerinizin etrafındaki kasları kuvvetlendirir ve esnetir.



Pigeon Stretch with Rotation

Ellerinizi ve ayaklarınızı zemine yerleştirin. Sol bacağınızı yere koyun, dizinizi sol bileğinize yaklaştırın, ayağınız kalçanızın sağına yakın olsun. Sol kolunuzu vücudunuzun altından sağa doğru kaydırın. Ardından tekrar geriye çekerek yukarıya kaldırın. Her iki tarafa 6 tekrar yapın.

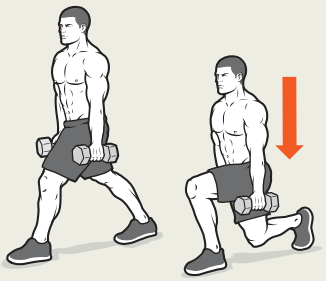


Scapular Pushup

Şınav pozisyonu alın. Dirseklerinizi dışa doğru bükün. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak sıkın. Böylelikle zemine bir miktar alçalın. Omuz başlarınızı birbirinden ayırarak gövdenizi yukarıya kaldırın. Bu 1 tekrardır. Toplamda 12 tekrar yapın.

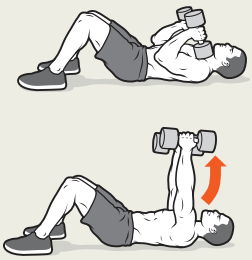
KUVVET

Aşağıdaki tüm vücut antrenmanını 4 tur yapın. Split squat egzersizi kalça ve hamstring kaslarınızı güçlendirirken, JM press ise triceps kasınızı ortaya çıkarır. Tüm egzersizleri 40 saniye kadar yapın ve bir sonraki harekete geçmeden önce 20 saniye kadar dinlenin.



Eccentric Split Squat

Bir ayağınızı öne atın. Dambılları vücudunuzun yan tarafında tutun. 3 saniyede alçalın ve arkadaki diziniz zemine yaklaşınca 1 saniye duraklayın. Ardından 1 saniyede ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün. Her bacak için 40 saniye çalıştıktan sonra 20 saniye dinlenin.

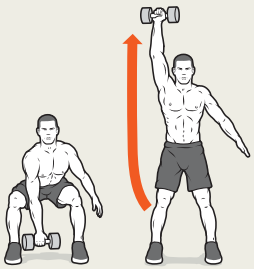


JM Press

Her iki elinize de birer dambıl alarak zemine sırtüstü uzanın. Kollarınızı göğsünüze dik bir şekilde yukarıya kaldırın. Dirseklerinizi bükerek dambılları omuzlarınıza doğru alçaltın. Dirseklerinizi kaburgalarınıza yaklaştırdıktan sonra ağırlıkları itin. Hareketi tekrar edin.

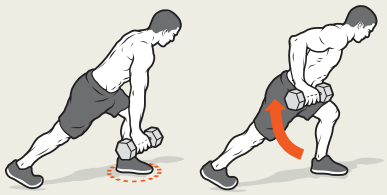
ÖLÇÜT ANTRENMAN

Zamanlayıcıyı 12 dakikaya ayarlayın. Bu süreç içerisinde 16 kiloluk dambıllarla tamamlayabildiğiniz kadar tur tamamlayın. İhtiyacınız olduğunda dinlenin. Skorunuz süre dolduğunda tamamladığınız tur sayısıdır.



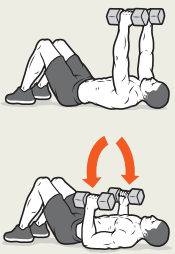
Dumbbell Snatch

Dambılı tek elinizle kaval kemiğiniz hizasında kavrayın. Ağırlığı yukarıya doğru kaldırarak hızla dizlerinizi ve kalçanızı düzleştirin. Dambıl omuz hizanıza geldiğinde kolunuzu yukarıya doğru kaldırarak düzleştirin. Bu 1 tekrardır. Toplamda 6 tekrar yaptıktan sonra tarafları değiştirin.



Lawnmower Row

Sol ayağınızla öne doğru bir adım atın. Sağ bacağınızı tamamen düzleştirin. Gövdenizle zemin arasında 45 derecelik bir açı oluşturun. Sırtınızı düz tutun. Sağ elinizdeki dambılı kalçanıza doğru çekin. Bu 1 tekrardır. 8 tekrara ulaştıktan sonra tarafları değiştirip hareketi tekrar edin.



Close-Grip Floor Press

Zemine sırtüstü uzanın. Dambılları göğsünüzün üzerinde tutun. Kollarınızı düzleştirin. Avuç içlerinizin birbirine dönük olmalı. Ağırlıkları dirseklerinizi zemine değinceye dek alçaltın. Bu esnada üst kolunuzu gövdenize yakın tutun. Ağırlıkları tekrar yukarıya itin. Toplamda 12 tekrar yapın.

SKOR TABELASI

12 DAKİKA İÇİNDE KAÇ TUR TAMAMLADINIZ?

- ❑ **<4 tur** — İyi bir başlangıç
- ❑ **5–7 tur** — Gayet başarılı
- ❑ **>9 tur** — Süperstarsınız!

Sürenizi **#MHBenchmarkAMRAP** etiketiyle sosyal medyada paylaşın.

İLLÜSTRASYONLAR: +ISM

'TWEEN

AUTUMN - WINTER 2017/18

www.damattween.com

Gerekli Şeyler

Hayatın her alanında işinize yarayacak ipuçları.

"NBA'e gittiğimde bir gazete benden NBA'de oynayan en kötü basketbolcu diye bahsetmiş, hatta soyadımın Dragic değil Trajik olması gerektiğini iddia etmişti. O günden beri ne zaman antrenman için parkede olsam, bunu düşünür ve kendimi daha çok zorlarım."

Goran Dragic

inci®

incideri.com

Hostesiniz Konuşuyor

Havada başınıza bir şey gelmesin diye iki hostesle biraz laflayıp, uçaklar hakkında birkaç sır öğrendik.

Kulak misafiri: Bir *MH* Editörü

"Maskeler Hayat Kurtarıyor"
Kabinde düşen hava basıncı ciddi tehdit yaratabilir. Hostes Ece, "Yukarıdan oksijen maskesi düştüğünde yüksekliğe göre 30 saniye kadar takmanız gerekir" diyor ve ekliyor: "Bu durum sık yaşanmasa da, başınıza geldiğinde neden baştaki güvenlik uyarılarını dinlemeniz gerektiğini anlarsınız."

"Telefonlar Kapanmalı Ama…"
Ece "Uçak kalkışa geçene kadar herkes telefonunu kullanmaya devam ediyor, buna bazı uçuş görevlileri de dâhil" diyor. Telefon konusunda bildiğiniz gibi davranmanızı söylese de bazı hostesler bu konuda çok katı olduğunu ve zıtlaşmamanızı söylüyor.

"Centilmenler Kazanır"
Ece, "Aile üyeleri birlikte otursunlar diye koltuğunu feda eden bir adam nazik bir adamdır ve bu davranışını genellikle bedava içecek ya da hoş bir atıştırmalıkla ödüllendiririz" diyor. Daha güzeli, koltuğunuzu daha iyisiyle değiştirirken daha az para ödeyebileceğinizi de söylüyor.

"Sizi Oturtmasını Biliriz"
Gizem, "İnsanlar bir türlü koltuğuna oturmuyor ve rahatsızlık veriyorsa pilottan 'Kemerinizi takınız' işaretini yakmasını istiyoruz ve daha sinir bozucu olursanız, sizin dosyanıza (bir tür uçuş sicili) not düşebiliyoruz" diyor. İtiraf edin, bunu bilmiyordunuz! Temiz bir sicil için oturun.

"Bahşiş Kabul Ediyoruz"
Hostes Gizem, "İlk seferinde reddetsek de ısrarınıza dayanamayız" diyor. Ece ise "Eğlencenin merkezi olan destinasyonlara doğru uçarken yolcular alkol almaya daha meyilli olduklarından, biraz bahşişle büyük uçaklarda bile en iyi hizmeti alabilirsiniz" diye ekliyor.

"Yakıtı Uçağa Binmeden Alın"
Ece, "Uçakta servis ettiğimiz kahve kafeinsiz değil ama Starbucks'tan aldıklarınız kadar da etkili değil. Biz kendimize kahve yapacaksak iki ölçü (yolcularaysa bir ölçü) kullanıyoruz" diyor. Kahvenizi havaalanındayken içseniz daha iyi olur.

"Kirli Olabilir"
Gizem, "Yiyeceklerinizi doğrudan koltuk arkası masasına koymayın. İnsanlar üzerinde bebek bezi değiştirip, tırnaklarını kesebiliyor. Ayakkabısız etrafta dolanmayın, yerlerde her tür vücut sıvısı olabilir" diyor. Bu nedenle uçak koltukları ve görevli üniformalarında koyu renklerin tercih edildiğini, çünkü kiri göstermediklerini söylüyor.

"Yolu Kapatmayın"
Gizem uçuş görevlilerinin yolcuların ayaklarına devamlı olarak çarptığını söylüyor: "Bu nedenle moraran gözler, düşen dişler hatta kırılan bacaklar bile gördüm. Bacağınızın veya ayağınızın koridora taşması sinir bozucu hatta tehlikeli olabiliyor. Doğru düzgün oturun."

"Uçakta Seks Berbattır"
Böyle bir fanteziniz varsa Ece'ye kulak verin: "Bir idrar gölüne oturup seks yapmaktan farkı olmadığını söyleyebilirim. Yani o kadar pis. Ayrıca tuvalet kapılarını sandığınızdan daha sık açıyoruz ve evet, tüm uçak tuvaletleri dışarıdan açılabiliyor!"

İLLÜSTRASYON: RAMI NEMI

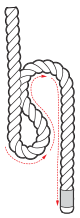
PARFUM POUR HOMME

Gerekli Şeyler

BU KADIN BİLİYOR

Jessie Graff

Amerikan Ninja Warrior'a katılan en güçlü kadın yarışmacı olan ve dublörlük yapan Jessie, kaya tırmanışı için en uygun düğümün nasıl atılacağını öğretiyor.

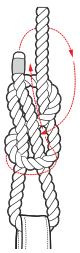


1

Kavra
Halatın bir ucunu sabitleyerek diğer ucunu zemine yerleştirin. Tek elinizle halatı göğüs hizanıza dek kaldırarak ilmek oluşturun.

2

Bük
İlmeği saat yönünün tersine doğru iki kez çevirin. Ardından halatın gevşek ucunu ilmeğin içinden geçirin. Daha sonra aşağıya sarkıtın. Bu sizin ilk "8" düğümünüz.



3

Güçlendir
Halatın ucunu dayanak noktanıza doğru götürün. Daha sonra halatın her iki ucunu birden aynı yoldan geçirin (Önce iki ilmeğin arasından, ardından aşağı doğru). Güzel oldu.

4

İşi Bitir
Halatın gevşek ucunun yukarıya dönük olmasını sağlayın. Düğümü çekerek iyice sıkın. Düğümü tekrar çözebilmek için halatı çok da fazla sıkmamanız gerektiğini söyleyen Graff, "Yine de düğümünüz sağlam görünmeli" diyor.

JESSIE GRAFF

▸**ÖZGEÇMİŞ**
Siyah kuşak Taekwondo'cu, jimnastikçi

▸**YETENEK**
Çift 8 düğümünü atmayı biliyor.

▸**ŞÖHRET**
NBC'de yayınlanan Amerikan Ninja Warrior'ın ikinci sezonunda ve *Women's Health* kapağında yer aldı.

EFOR®
www.efor.com.tr
2018 FALL WINTER
eformensfashion

Gerekli Şeyler

DİZİ ANTRENMANI

Kuvvetli Şeyler

Stranger Things dizisinin ikinci sezonu 27 Ekim'de yayınlanıyor. 80'li yıllardan esinlenilerek hazırlanan bu programla kuvvetinizi artırabilir, bir Demogorgon'la karşılaştığınızda çabucak sıvışabilirsiniz.

ÖLÜMCÜL KARDİYO

1. Stationary Bike
Sabit bisikletin direncini orta seviyeye ayarlayıp, 20 sn tüm gücünüzle pedal çevirin. 10 sn dinlenin. Bunu 6 kez tekrar edin. Bisiklet yoksa kick through egzersizi yapın. Şınav pozisyonu alın, sağ bacağınızı sol elinize doğru götürün. Tarafları değiştirerek 20 sn yapın.

2. High-Knee Touch
Olduğunuz yerde koşun. Dizlerinizi kaldırabildiğiniz kadar yukarıya kaldırarak en yüksek noktada ellerinize değdirin. Egzersizi 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme şeklinde toplam 3 tur yapın. Kardiyodan kaçış yok.

3. Dumbbell Thruster
5-7 kilogramlık dambılları omuz yüksekliğinde kavrayın. Gövdenizi alçaltarak kalçanızı geriye doğru itin. Ayağa kalkın ve dirseklerinizi düzleştirin. Hareketi 20 saniye aktif, 10 saniye dinlenme şeklinde toplam 3 tur olarak yapın.

KORKUNÇ KUVVET

İZLEME PARTİSİNDE OYUN!
ELEVEN'IN BURNU HER KANADIĞINDA 10 TUCK PLANK DAHA YAPIN.

1. Tuck Plank
Elleriniz omuzlarınızla aynı hizada olacak şekilde şınav pozisyonu alın. Karın kaslarınızı sıkarak ayaklarınızı ellerinize doğru savurun. Ardından ayaklarınızı tekrar geriye savurarak şınav pozisyonuna dönün. 30 saniye boyunca yapabildiğiniz kadar tekrar yapın.

2. Resistance Band Shoulder Press
Direnç bandının üzerine basarak bandın kolunuzun uzunluğundayken gergin olmasını sağlayın. Bandın her iki ucunu da omuz hizanızda kavrayın. Bandı başınızın üzerine doğru, kollarınız tamamen düzleşene dek kaldırın. Hareketi 20 tekrar şeklinde yapın.

3. Resistance Band Good Morning
Büyük bir direnç bandını boynunuzdan dolayın ve ayaklarınızla bandın uçlarına basın. Kalçanızı geriye doğru itin ve sıkın. Bunu yaparken gövdenizi dik tutun. Bu 1 tekrardır. Hareketi toplam 20 tekrar şeklinde yapın.

İLLÜSTRASYONLAR: BRANDON LOVING

sunexpress.com

SunExpress

Gerekli Şeyler

Pratik Öğün

Yumurtalı Domatesli Kahvaltı Sandviçi

Sabah insanlarla ilk temasınız köşedeki fırından birkaç simit ve açma siparişi vermekse, güne negatif başladığınız bir gerçek. Yarın ilk iş bu tarifi deneyin.

MALZEMELER

- **1** yemek kaşığı mayonez
- **1** yemek kaşığı doğranmış taze otlar (fesleğen, biberiye, kekik)
- **1** yemek kaşığı tereyağı
- **1** tam tahıllı ekmek
- **1** büyük yumurta
- **1** kalın dilim domates

1. Küçük bir kâsede mayonezle taze otları karıştırıp bir kenara ayırın.

2. Geniş bir yapışmaz tavayı orta ateşe koyup tereyağının yarısını eritin. Yuvarlak ekmekleri ikiye kesip tavaya koyun ve 2 ila 4 dk altın rengi alana kadar kızartın. Kızarmış ekmekleri tabağa alıp otlu mayonezi sürün.

3. Aynı tavada kalan tereyağını eritin, tüm tavaya yayın. Tavanın bir kenarına yumurtayı kırın, diğer tarafına domatesi alıp tuz ve karabiber serpin. Yumurtayı istediğiniz derecede pişirin (az pişmiş için her tarafını 1 dk, çok pişmiş için 2dk). Yumurtayı ve domatesi birlikte çevirin ve iki ekmek dilimi-nin arasına alın. 1 sandviç yapıyor.

413 kalori, 13 g protein, 28 g karbonhidrat (5 g lif), 29 g yağ

Ev Yapımı Bloody Mary

Evde iki kişilik brunch yapmaya mı karar verdiniz? Sandviçi ikiye çıkarın ve menüye havalı bir brunch içeceği ekleyin. 350 ml bira (buğday veya pale ale iyi gider), 350 ml domates suyu, 2 çorba kaşığı kokteyl sosu ve 1 çay kaşığı Worcestershire sosunu karıştırın. Acı sos bile ekleyebilirsiniz. *2 kişiliktir.*

VİZYONUNU GELİŞTİR

Sandviç de kahvaltılık gevrek de bir yere kadar. Seçenekleri çoğaltıp günün en kritik öğününün keyfini çıkarın. Ebru Erke'nin *Kahvaltı* kitabı yöresel ve dünya mutfaklarından birçok alternatif sunuyor. *(31,50 TL, idefix.com)*

Derleyen: Derya Kuş Yavuz, Yazı: Paul Kita

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

head & shoulders

TAHİNCİOĞLU BASKETBOL SÜPER LİGİ ÖZGÜVEN SPONSORU

YENİ MEN ULTRA

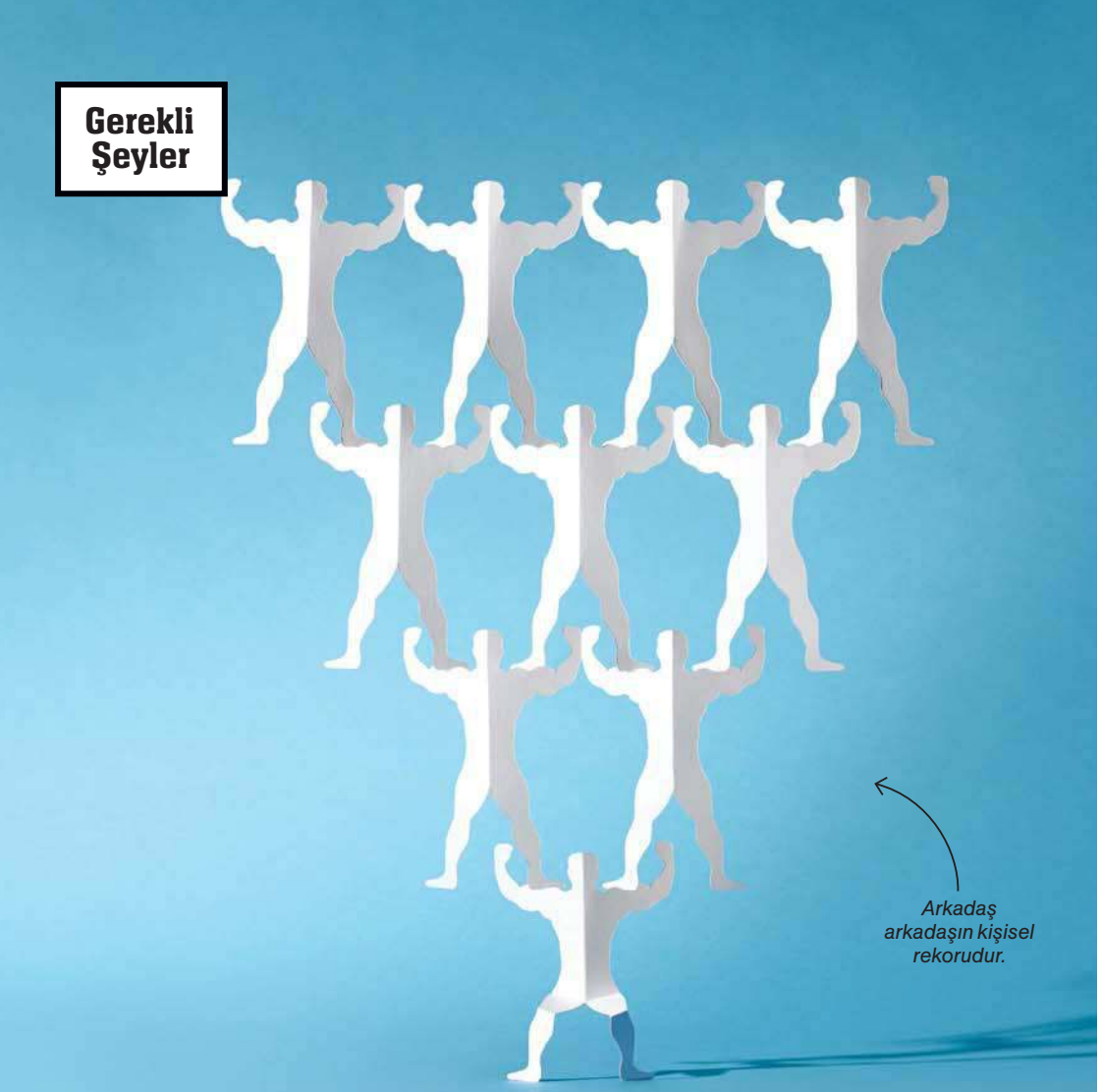
KEPEĞE KARŞI DAHA İYİSİ YOK*

ERKEKLER İÇİN GELİŞTİRİLDİ

P&G 30 YIL

*Düzenli kullanımda, selenyum içerenler hariç kepek şampuanlarına kıyasla.

Gerekli Şeyler



Birlikten Kuvvet Doğar

Arkadaşınızla antrenman yaptığınızda hem rekor bir ağırlık kaldırma, hem de fazladan bir gün daha ense yapma şansı kazanabilirsiniz.

En zeki hayvanlar sürüyle avlanır ve bu durum spor salonu müdavimleri için de geçerlidir. Bir arkadaşınız sizi gözlerken spor yapmanın hazzı bir başkadır ve bu yalnızca halterin altındaki son birkaç tekrarı daha cesurca yapmanızı sağlamakla kalmaz. Kansas Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, rekabetin doğası gereği, bir partnerle çalışan sporcular kendilerini yüzde 90 oranında daha fazla zorlayabiliyor.

Bir arkadaşla çalışmanın bir başka getirisi de, nispeten eğlenceli olan dış mekânlarda daha fazla vakit geçirebilecek olmanız. *Canadian Journal of Applied Physiology*'de yayımlanan bir araştırmada, son gücünüzle ve nefesiniz titreyerek çıkardığınız son tekrarda, partner yardımının testosteron salınımını ciddi oranda artırdığı ortaya çıktı.

Peki bu ne anlama geliyor? Birincisi, partnerinizle birlikte çalıştığınızda daha fazla protein sentezi yapmanız, ikincisi ise kaslarınızın yeteri kadar toparlanabilmesi için ekstradan bir gün dinlenmeniz demek.

Bazı tekrarlar zordur ve arkadaşınız bu etkiyi artırabilir. Vücut geliştirmeyle uğraşan iki arkadaşın birbirine yapabileceği en büyük iyiliklerden biri de budur.

NEDİR Yediğiniz suşi rulolarının dışını kaplayan yeşil şeydir. Japonya'da kurutulan bir tür deniz yosunudur ve demir bakımından zengindir. 100 gramında 50 gram protein barındırır.

NEDEN Nori içerdiği omega 3 nedeniyle daha çok kalp dostu bir besin olarak görülse de, *Clinical Science* tarafından yapılan bir araştırma, kas kütlesini de ciddi oranda artırdığını söylüyor. Balıkla ve karbonhidrat bakımından zengin olan pirinçle tüketildiğinde (suşi), antrenman sonrası iyi bir yenilenme sağlar.

NASIL Japon eriştesiyle birlikte tüketin ya da sabahları içtiğiniz yeşil meyve suyunuza ekleyin. *PLOS ONE*'da yayımlanan bir araştırmaya göre demir ruh halinizi düzeltiyor. Bu sayede sabahların o dipsiz kuyusundan çıkabilirsiniz.

GÜVENLİ WOD

CrossFit'çilerin en büyük korkularından biri de omuz sakatlıklarıdır. Team Reebok'tan Matt Thompson, bu üç önemli hareketi risk almadan nasıl yapabileceğinizi anlatıyor.

OVERHEAD SQUAT
Squat'taki risk, halterin ağırlığıyla alçalmaktan ziyade kısıtlı mobilitedir. Omuz ekleminize mobilite kazandırmak için PVC boruyu kavrayın ve başınızın üzerine doğru kaldırın. Hareketin en üst noktasında borunun başınızın arkasına geçmesini sağlayın.

PULL-UP
Sırtınızı güçlendirirseniz barfiksin omuzlarınız üzerindeki baskısını da azaltırsınız. Özellikle de kipping yapıyorsanız. Bir sonraki antrenmanınızda single-arm dumbbell row yapmayı ihmal etmeyin.

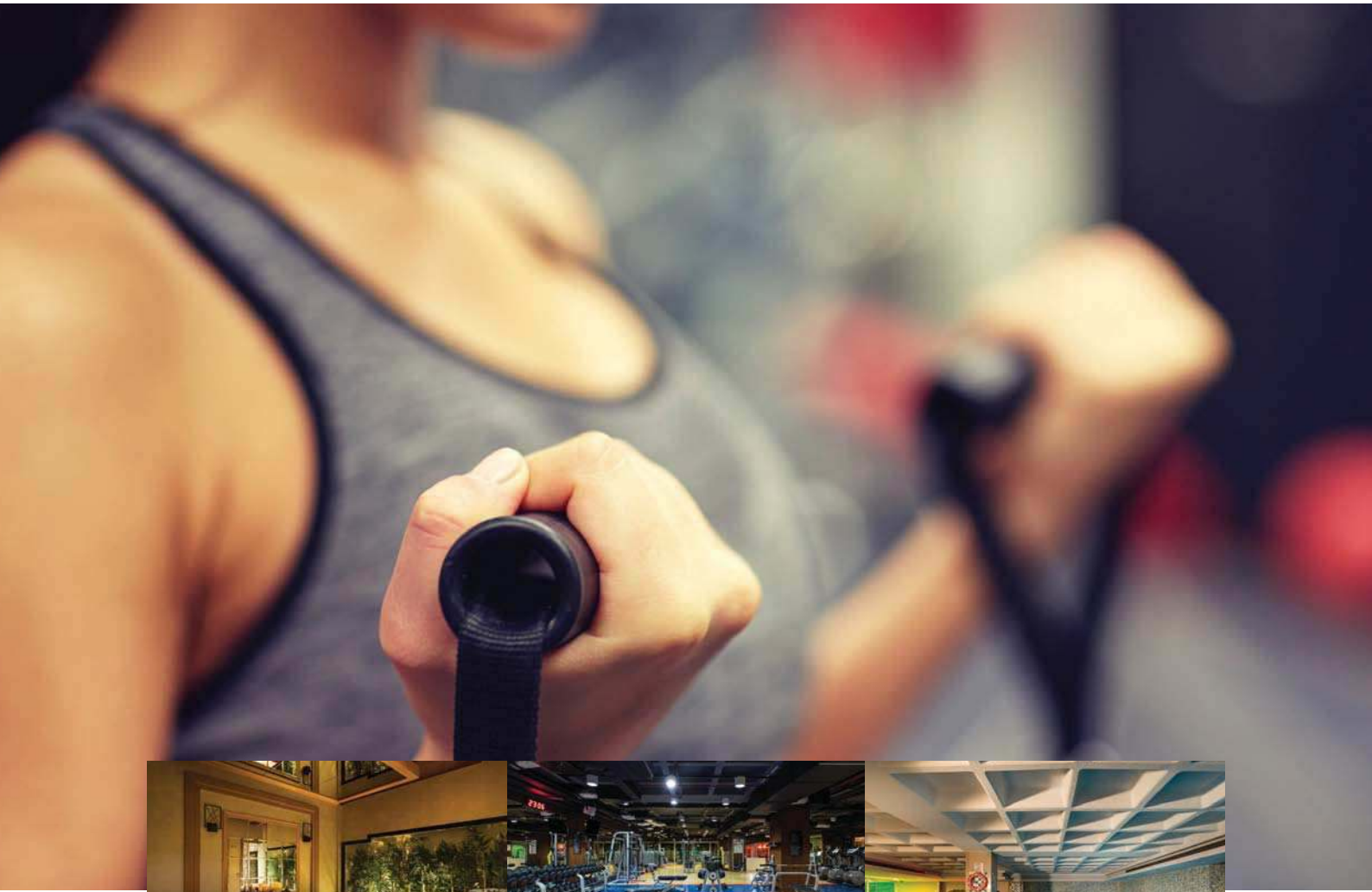
RING DIP
Jimnastik halkalarındaki gelişiminiz, eklemlerinizle doğrudan ilgilidir. Doğru kasları çalıştırdığınızdan emin olmak için dikey pozisyondaki duruşları yapmadan önce, halkalarla press-up yaparak dengeleyici kaslarınızı kuvvetlendirin.

REHABİLİTASYON MERKEZİ

Birada bulunan 8-PN adındaki flavonoid, kas yıkımını yüzde 10 oranında düşürüyor. Ancak bunu sağlamak için günde 77 litre tüketmek gerekiyor. Bu nedenle en iyisi, 8-PN'in takviye olarak satılmasını beklemek.
Kaynak: Tokushima Üniversitesi

BEFINE SPORTS &SPA

İyi görün, iyi hisset, iyi yaşa!



Bedeninizi ve ruhunuzu zinde tutmak için kışa
BeFine Sports&Spa'da hazırlanın.

TITANIC BUSINESS BAYRAMPAŞA | TITANIC BUSINESS KARTAL | TITANIC PORT BAKIRKÖY

TITANIC
HOTELS

titanic.com.tr
TITANIC HOTELS
ANTALYA | ISTANBUL | BODRUM | BERLIN

#MyTitanicStory

Men'sHealth

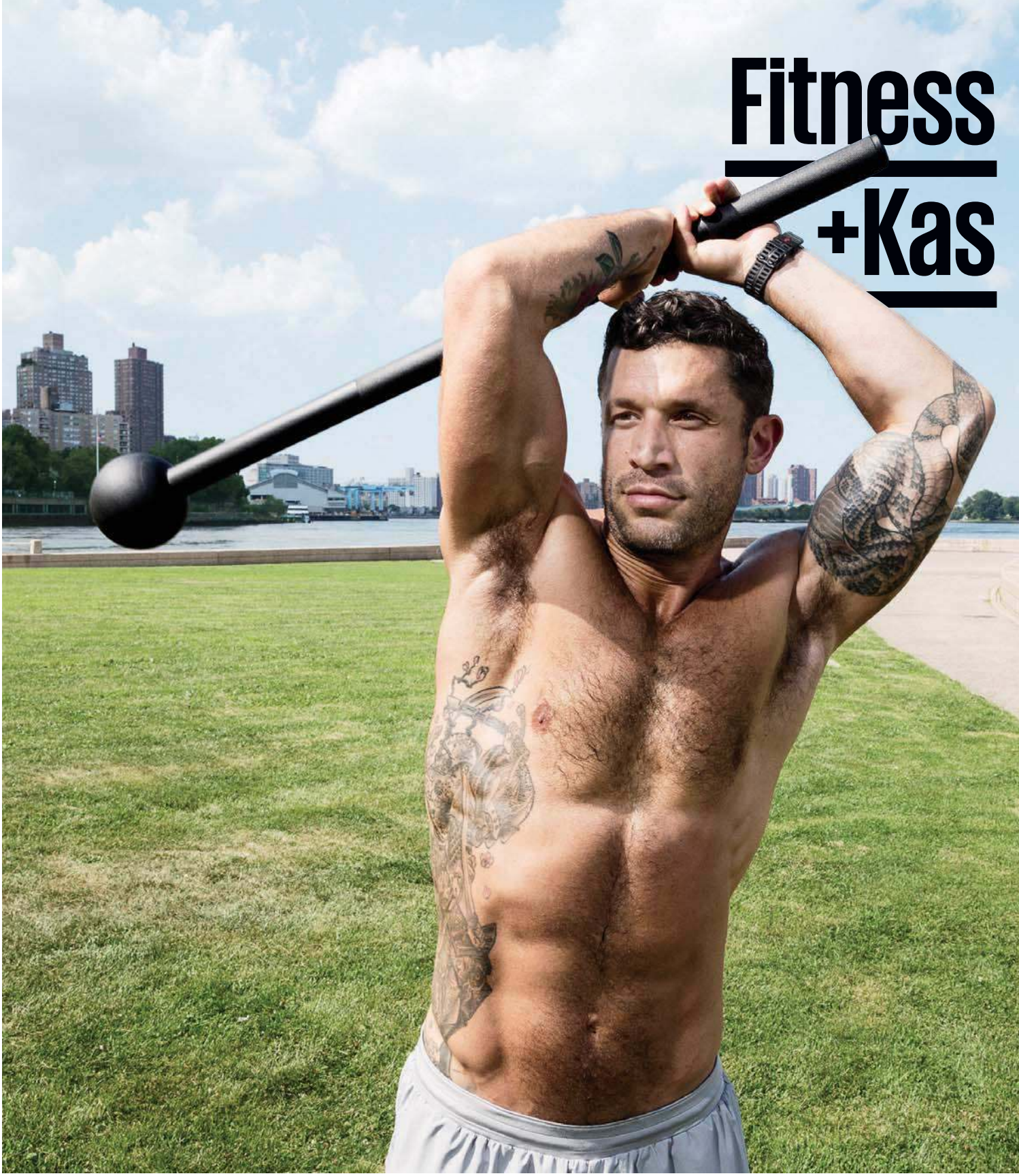
BEST BODY BAŞLIYOR!

Bizimle fotoğrafını paylaş, oylamayı kazan ve Men's Health'e konuk olma şansı yakala!

Bize vücudunuzun fotoğrafını gönderin, *MEN'S HEALTH* BEST BODY yarışmasını kazanma ve *Men's Health* dergisinde kendinizi görme fırsatı yakalayın.

Vücuduna güvenen *Men's Health* erkekleri, şimdi kendinizi gösterme zamanı. Bize üstsüz fotoğrafınızı yollayın, en iyi beş vücuttan biri seçilin ve sitemizden yapılacak oylamaya katılmaya hak kazanın. Her iki ayda bir tekrarlanacak olan yarışmada birinci olanlar, *Men's Health* dergisinde yer alacak.

Yarışmaya katılmak için *menshealth.com.tr* adresine girin ve fotoğrafınızı sisteme yükleyin. Finalistler her ayın 10'unda siteden açıklanacak ve oylama başlayacak.



Fitness +Kas

Antrenmanı Kazanca Dönüştür

Aubrey Marcus servetini fitness'a ve odaklanmaya borçlu. Derleyen: Uğur Mutlu

Yazı: Spenser Mestel

2009 yılına dönersek, Aubrey Marcus 28 yaşında bir felsefe mezunuydu ve pazarlama şirketi vardı. Bir gün MMA yorumcusu ve stand-upçı Joe Rogan ile konuşarak, podcast reklamcılığı hakkında yarım saatlik bir fikir alışverişi yapmak üzere sözleşti. Ancak ikili uzaylılardan zihin açıcı konulara ve hatta dev yanardağlara dek birçok farklı konu hakkında konuşarak dört saatlik bir görüşme gerçekleştirdi. Bu ilk görüşmelerinden kısa bir süre sonra Rogan, Marcus'u podcast yayınına davet etti. Bu onların henüz ikinci buluşmalarıydı. Birbiriyle çok iyi anlaşan ikili, sadece iki yıl sonra hukuki ve askeri

FOTOĞRAFLAR: GIJS VAN DER MOST

yaptırımlar uyguladıkları popüler beslenme ve fitness markası Onnit'i yarattılar. Marcus'a göre bu ittifakın başarıları olma sırrı yaptıkları beyin fırtınaları değil, potansiyel bir rakiple yapılan ortaklaşa rekabetti. Onun kurallarını uygulayarak siz de önünüzdeki merdivenleri tırmanabilirsiniz.

KURAL 1

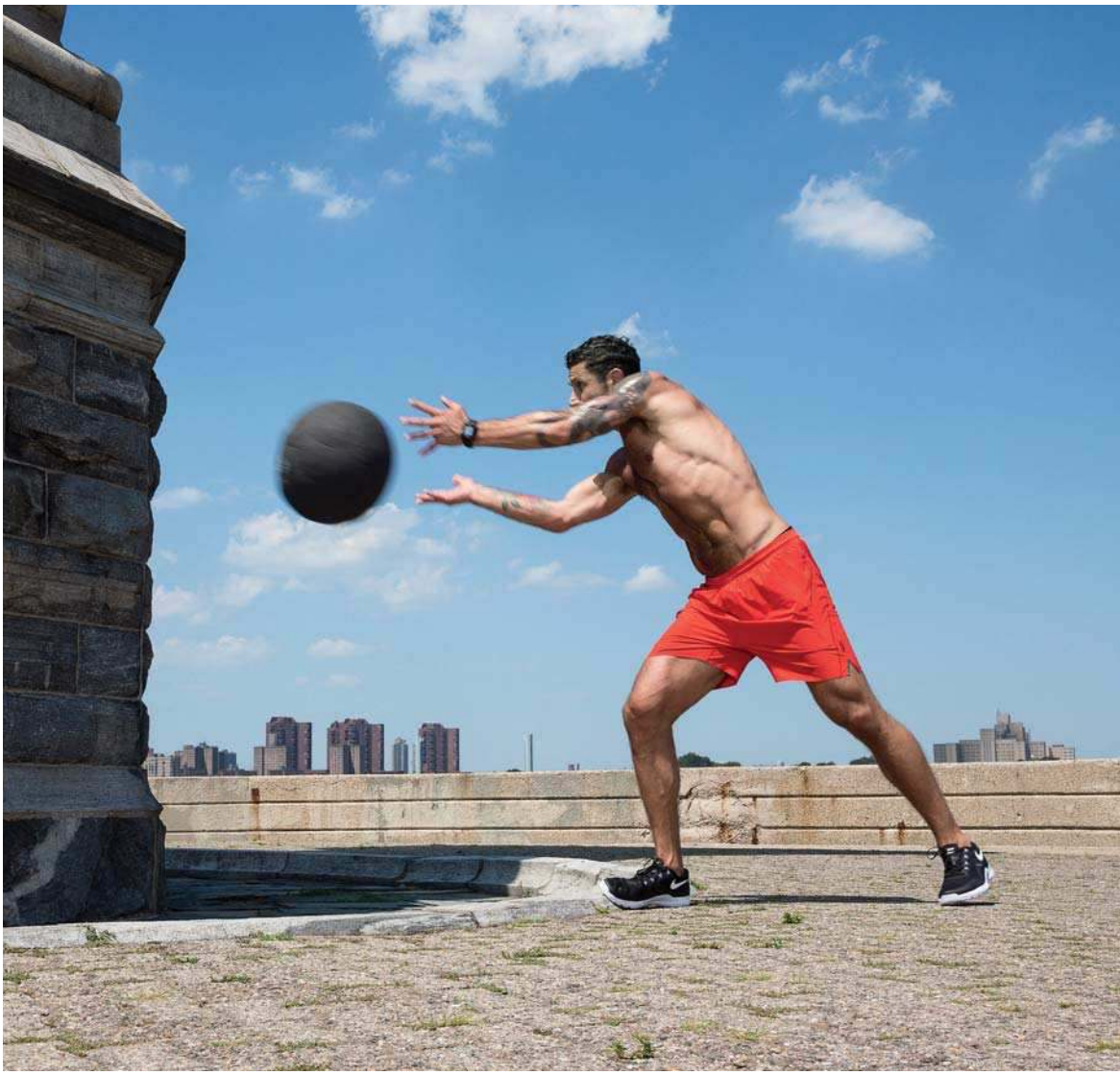
İNSAN OLDUĞUNU UNUTMA

Bazı CEO'lar yenilmezlik havasıyla takınmaktan mutlu olsa da, Marcus insanların kalbini fetheden yolun gerçekçi bir mütevazılıktan geçtiğini söylüyor. Yani depresyonda olduğunuzda ya da spor yapmak istemediğiniz zamanlarda bunu görmezden gelmemelisiniz. Marcus, "Yataktan kalktığımda kendime LeBron James olduğumu söylemiyorum" diyor. Bu tarz itiraflar bazen bir işe yaramasa da, ilişki kurmanızı kolaylaştıracak içsel konuşmalar yapabilmenize önayak olabilir.

KURAL 2

UYGUN OLDUĞUNU GÖSTER

Marcus fiziksel olarak fit olmayı, iş hayatında da fit olmakla eşit tutuyor. "Özgün olmaya başladığınız zaman devamlılığınız da olur" diyor. Ona göre sağlık ve fitness hakkında vaatler veren kişiler bağlantı problemi yaşıyor. İster kabul edin ister etmeyin,



FITNESS KURALLARINI DEĞİŞTİR

Kendi tarzınızı bulmak istiyorsanız, bu taktiklerden esinlenebilirsiniz.

❑ Sıvı Tüketimi

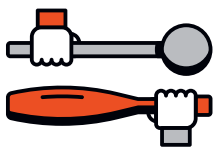
Marcus her sabah bir tutam tuz ve bir miktar elma sirkesiyle birlikte su içiyor. *European Journal of Clinical Nutrition* makalesine göre, günde yedi kere tuvalete çıkan erkeklerin hidrasyon seviyesi en iyi kişiler olduğu görüldü.

❑ Tek Taraflı Çalış

Marcus son zamanlarda burpee yaparken tek ayağını kullanıyor ve diğer ayağını bir halkaya yerleştiriyor. Yapmakta olduğunuz hareketlerde ufak değişikliklere gitmek vücudunuzu ve beyninizi daha iyi çalıştırır.

❑ Kettlebell'leri Unutma

Mobilite için kettlebell'leri başının etrafında çevirerek hale etkisi yaratıyor. Kuvvet kazanmak içinse burpee yapıyor; şınav çekerken kettlebell'leri kavrıyor ve ayağa kalktığında ağırlıkları yukarıya kaldırıyor.



❑ Envanterini Genişlet

Onnit antrenörleri tahta lobutlar, çelik lobutlar ve gürzler gibi alışılmışın dışında aletlere yöneliyor. Bu tarz çalışmalar deadlift ve squat gibi geleneksel kaldırma hareketlerinden daha fazla mobilite gerektiriyor.

nasıl göründüğünüzün sattığınız şeyin sunumunun üzerinde etkisi var. Hem de ne sattığınız fark etmeksizin.

KURAL 3

GÜNÜNÜ PLANLA

Marcus uykuya dalmadan önceki son saatinde de iş yapıyor. Bu sizin uyku rutininize uymasa da alabileceğiniz bir ders var: Gün içinde dinleneceğiniz saatler ayırın ve belirli bir işinizi hatırlatması için alarm kurun. Dinlenmek için bile bu alarmı kurabilirsiniz. Bu arada Marcus'un bir tavsiyesi daha var: Arada bir bir tane birayla kaçamak yapmaktan pişmanlık duymayın. Kendisi güzel bir kadeh şaraba hayır demiyor. Çünkü zaten deli gibi çalışırsanız, bir kadehlik bir ödülün 6-pack'inize zarar vermeyeceğini söylüyor.

KURAL 4

MİKRO MEDİTASYON YAP

Belki şu ana kadar fark etmemişsinizdir ama Marcus A tipi bir insan. Aynı zamanda oldukça sakin ve kendine hâkim. Nasıl mı? Marcus bunu "altı nefeslik meditasyon" adını verdiği yönteme borçlu olduğunu söylüyor. Altı kez derin nefes alıp verirken gözlerini açık tutuyor ve odak noktasını genişleterek anı yakalıyor. Siz de deneyin, faydasını görün.

ELIAS STEIN (İllüstrasyonlar ve ikonlar)

❑ Temponu Bul

Her şey kuvvetten ve dayanıklılıktan ibaret ve Marcus sıra dışı ekipmanlarla çalışarak bunlara sahip oldu. Ancak yine de sınırlarınızı bilmeniz gerekiyor. Zorlanıyorsanız, bir sonraki antrenmanı daha hafif geçirin.

MARCUS'UN İLHAM KAYNAKLARI

KİTAP

Cinselliğin Şafağı

Kitap tek eşliliğin evrimini anlatıyor. Marcus, kadınların da sekste tıpkı erkekler gibi birtakım biyolojik arzuları olduğunu öğrendikten sonra açık bir ilişkiye başlama kararı verdi.

PODCAST

The Model Health Show

Kötü bir uyku düzeni olan Marcus, The Model Health Show yayıncısının tavsiyesi üzerine, ışığı engelleyen perdeler astı ve odasına bitkiler koydu.

KİŞİSEL ANTRENÖR

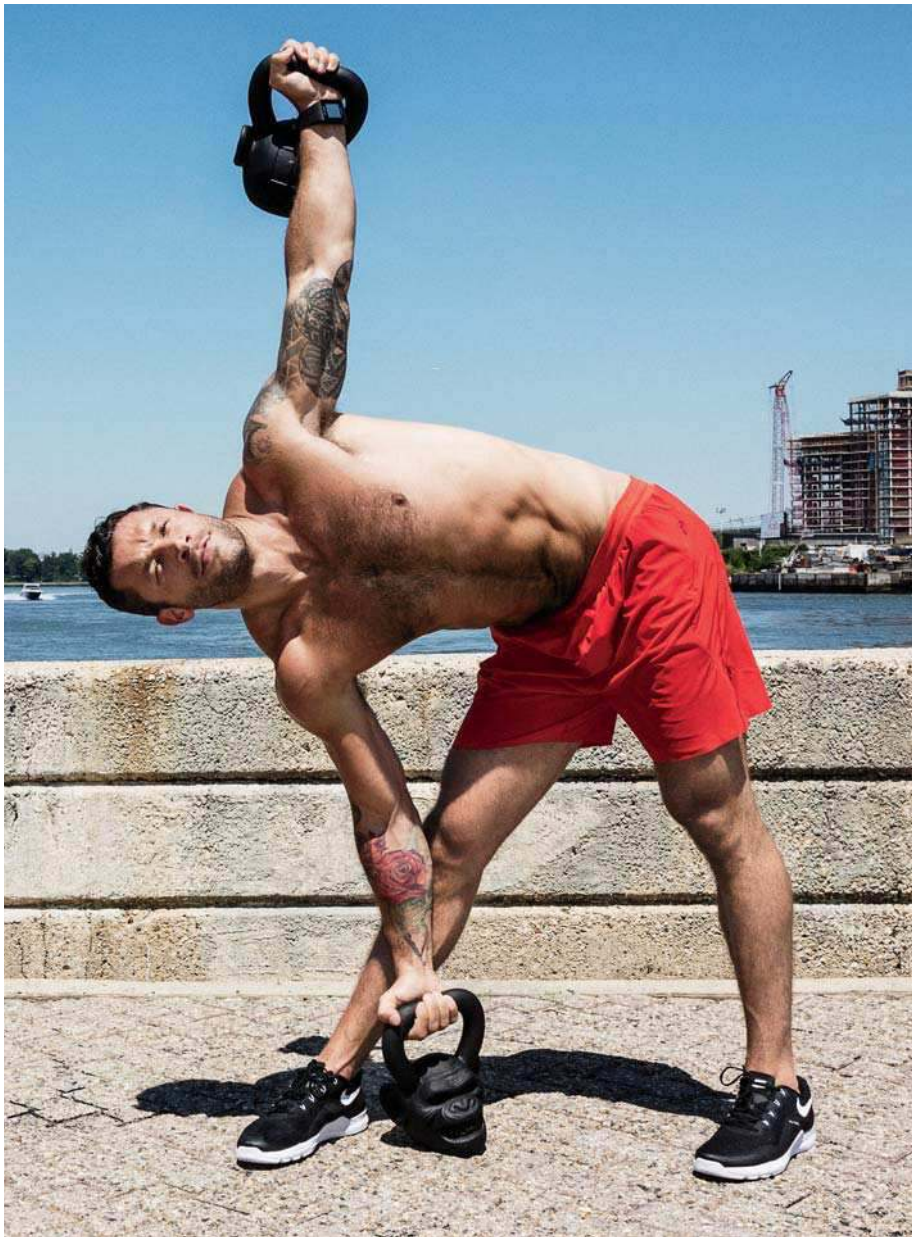
Ben Greenfield

Led lambalı Human-Charger kulaklıkları dâhil en iyi biyolojik hileleri Greenfield'dan öğrenen Marcus, bu sayede günlük ritmini daha iyi ayarlayabildiğini söylüyor.

YAZAR

Mark Sisson

Yazarın slacklining sporu (ipin üzerinde yürüme) hakkındaki bir makalesini okuyan Marcus, odağını ve dengesini nasıl artıracağını öğrendi, uygulamaya başladı.



Hapishane Antrenmanı: Hayatta Kalabilir misin?

Şaşaalı spor ekipmanları yok mu? Sorun değil. ConBody usulü antrenmanlarla kimseye muhtaç kalmadan forma girebilirsiniz.

Derleyen: Uğur Mutlu

Partnerli Dips
Arkadaşınız duvara yaslanarak wall sit yapsın. Siz de ona arkanızı dönün ve ellerinizi onun dizlerine yerleştirerek dips yapın. 10-15 tekrarın ardından hareketlerinizi değiştirin.

ZONE
FITNESS · SPA

YAŞAM KALİTENİZİ ZONE'DA ARTTIRIN!

Sıkıcı egzersiz rutinlerini unutun. Grup Özel Ders ile sonuç odaklı, fonksiyonel ve kanıta dayalı antrenmanınızı yaparken egzersiz, kaliteli beslenme ve motivasyon alanında eğitim alarak hayatınızı değiştirin!

GÖKTÜRK
0212 777 66 00

BRANDIUM ATAŞEHİR
0216 574 05 05

ZORLU CENTER
0212 213 52 52

www.zoneclub.me

Marte cezaevinde vücut ağırlığı egzersizleri yaparak 31 kilo verdi.

On dakikalık bir cehennemin dokuzuncu dakikasında, karın kaslarını yakan leg lift'lerin, toe touch'ların ve crunch varyasyonlarının ardından dişimi sıktım ve son hareketim olan side plank pozisyonunda durmaya başladım. Vücudum ve azmim sarsılmaya devam ediyordu. ABD'nin Manhattan kentinde bir bodrum katında bulunan ve içeriye çelik bir hücre kapısından girilen bu ıslahevinde, benimle birlikte 11 kişinin daha iniltileri duyuluyordu. Burada kaslara karşı asla merhamet yok. ConBody'de yaptığınız bir saatlik çalışmalar, bilindik cezaevi antrenmanlarının yepyeni bir vücut ağırlığı antrenmanı konseptine dönüşmüş hali. Hem de eğitmenlerin "Dinlenmek yok!" diye bağırdığı cinsten.

ConBody, 2014 yılının Ocak ayında uyuşturucu satıcılarıyla birlikte 10 yıla yakın hapis yatan eski mahkûm Coss Marte tarafından bulundu. Marte'nin hayatını değiştiren cezaevinden esinlenerek ortaya çıkardığı bu konsept, hayal gücüne dayalı egzersizlerden, sayısız tekrarlardan ve kısa dinlenme aralarından meydana geliyor. Bu konsept dikkat çekmeyi de başardı. 31 yaşındaki Marte, bu yılın başında Lower East Side bölgesinden sonra Fifth Avenue'daki ikinci hapishanesini hizmete açtı. Bununla birlikte antrenman kitabının da 2018 yılında yayımlanması bekleniyor.

Antrenmanlar ise tahmin ettiğiniz gibi yıpratıcı. 40'ın üzerindeki bir tekrar aralığında çeşitli şınav varyasyonları, squat'lar ve jumping jack'ler yaptım. Ardından mountain climber hareketiyle süperset olarak shoulder press ve pull-up mücadeleleri verdim. Marte'nin vücudunun ıslahevindeki 5 yıllık değişimine baktığınız zaman, ConBody hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. Marte 2009 yılında mahkûm edildiği zaman 104 kiloydu ve doktorlar ona tansiyonunun ve kolesterolünün oldukça yüksek olduğunu söylüyordu.

Bunun üzerine Marte, hapishanenin yeşil alanının etrafında 20 tur koşmaya başladı ve zamanla çalışmalarının sonuna pushup, dips ve birtakım hareketler ekledi. Altı ayın sonunda 31 kilo veren Marte, diğer mahkûmlarla birlikte antrenman yapmaya başladı ve ekipman eksikliğini benzersiz bir ekip ruhuyla telafi etti. Antrenör Brad Schoenfeld, "Hapishane şartları altında zoraki olarak ortaya çıkan bu formül (vücut ağırlığı ya da hafif ağırlıklarla hareketi yapamaz oluncaya dek tekrar etmek), bilimin bize şimdi gösterdiği üzere kas gelişimi açısından yüksek ağırlıklarla çalışmak kadar verimli olabiliyor" diyor. Scoenfeld ayırca düşük ağırlıklarla çalışmanın eklemleriniz, tendonlarınız ve ligamentleriniz üzerinde daha az darbe etkisi yaratmasından ötürü, sakatlık riskinin de azalacağını söylüyor.

ConBody anlayışının bir diğer misyonu ise hüküm giyen kişilerin algılarını değiştirmek. Marte sadece eski mahkumları antrenör olarak işe alıyor. "Bu tür insanları biliyorum ve vasıflı olduklarından eminim" şeklinde konuşan Marte, ayrıca dolaplarda kilit kullanılmasına izin vermiyor. "Buradaki herkese eşyalar konusunda eski mahkumlara güvenilmesi gerektiğini söylüyoruz" diyor. Tabi bir de ara vermemelerini.

HÜCRENDE GÜÇLEN

Coss Marte ve ekip arkadaşlarının tavsiyeleriyle antrenman programlarınızı canlandırın.

1 Derin Dips

Marte'nin hücresindeki hareket alanı oldukça kısıtlıydı. Bu nedenle triceps kaslarını çalıştırmak için ellerini yatağına, ayaklarını ise tuvalete yerleştirerek dips egzersizini yapıyordu. Siz de odanızda ya da ofisinizde çalışacak alan bulmak istedikten sonra bulursunuz. Elleriniz masada olacak şekilde günde 1 set pushup yaparak başlayın. Daha sonra hareketi geliştirerek ellerinizi zemine ve ayaklarınızı masaya yerleştirin.

2 Takım Çalışması

Ekipmanı kısıtlı, motivasyonu düşük olan mahkûmların tek dostu, diğer mahkûmlar. ConBody'de de bu anlayış benimseniyor. Sınıflarda bir kişi wall sit yaparken, diğeri lunge yapıyor. Wall sit yapan kişi pes ettiği zaman tüm sınıf hareketlere baştan başlıyor. Grup çalışması yaparsanız, antrenmanları birlikte sonlandıracağınız egzersizler seçin.

3 Zihninle Oyna

ConBody antrenörü Shane Ennover, bazen öğrencilerine 30 saniyelik wall sit egzersizi yaptırıyor ve insanlara kendilerini zorlamayı öğretmek için son birkaç saniyeyi normalden daha yavaş sayıyor. Ennover, "Bu sayede daha fazla çalışırsınız" diyor. Siz plank yaparken süreyi tutacak bir partner bulun ve onun saniyeleri nasıl saydığına karışmayın.

İLLÜSTRASYONLAR: +ISM

CERRAHİ ÇÖZÜM

Aile Hastanesi uygulanan tedaviler ve diyet programlarıyla kilo vermeyi başaramayanlar için cerrahi yöntemler sunuyor.

Obezite maalesef modern çağın en sık rastlanan rahatsızlıklarından biri olarak göze çarpıyor ve tüm dünyada bu sorunu yaşayanların sayısı her geçen gün artıyor. Obezite besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan, hem yaşam kalitesini hem de süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık. Aile Hastanesi'nden ***Yardımcı Doçent Dr. Hasan Vedat Ofluoğlu***, obeziteye dair bilmemiz gerekenlere ve cerrahi tedaviye dair bilgiler verdi.

NASIL ÖLÇÜLÜR?
Obezite seviyesi kilonuzun, boyunuzun karesine bölünmesiyle elde edilen değerle, yani BKİ (beden kitle indeksi) ile ölçülmektedir.

OBEZİTE TEDAVİSİ

Obezitenin önemi, neden olduğu rahatsızlıkların kişilerde oluşturduğu engelli yaşama durumu ve yaşam süresini kısaltmasından kaynaklanmaktadır. Obezite rahatsızlığı diyabetten kısırlığa, kanser riskinde artıştan damar hastalıklarına, depresyondan kalp krizi riskindeki artışa kadar birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Neyse ki, obezite tedavisi olan bir hastalıktır.

Diyet değişiklikleri, egzersiz programları, davranış motivasyonları ve ilaç tedavisi gibi cerrahi dışı yöntemler morbid obez seviyesindeki hastalarda sadece yüzde 2-5 oranında başarı sağlamaktadır. Bu tür durumlardaysa cerrahi tedaviye başvurmak en akıllıcasıdır. Tüp mide ameliyatı ya da mide küçültme ameliyatı günümüzde bilinen en etkili tedavi yöntemleridir.

Bu ameliyatlar gıda alınımını kısıtladığı gibi, aşırı yemek isteğini de ortadan kaldırarak kalıcı kilo verdirirler. Obezite cerrahisiyle midenin ve/veya ince bağırsağın anatomisinin değiştirilmesi hormonal sinyallere etki ederek iştahın azalması, doygunluk hissinin artması, metabolizmanın hızlanması ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığının oluşmasıyla sonuçlanır. Obezite cerrahisiyle (bariatrik cerrahi) obezitenin ortadan kaldırılması, yaşam kalitesinde yüzde 95 iyileşme ve şişmanlığa bağlı ölüm riskinde yüzde 40 azalma sağlar.

BEDEN KİTLE İNDEKSİNE GÖRE OBEZİTE

25-30 kg/m2 BKİ	Fazla kilolu
30-35 kg /m2 BKİ	Obez evre 1
35-40 kg /m2 BKİ	Obez Evre 2
40 ve üzeri kg /m2 BKİ	Morbid obez

BEL-KALÇA ORANINA GÖRE OBEZİTE

Obezite seviyesi bel ve kalça oranlarıyla da ölçülebilir. Normalde bel kalça oranı kadınlarda 0,85, erkeklerde 1'den küçük olmalıdır. Tek başına erkeklerde bel çevresi 94 cm, kadında 80 cm ve üzerinde olması obezite riskini işaret ederken, erkeklerde de 102 cm ve üzeri, kadında 88 cm ve üzeri yüksek risk kategorisine girer. Yetişkin bir erkekte vücut ağırlığının yüzde 15-18'i, kadında yüzde 25-30'u yağ dokusundan oluşur. Bu oranın erkeklerde yüzde 25, kadınlarda yüzde 30'un üstüne çıkması obezite olarak adlandırılır.

HANGİ HASTALAR CERRAHİ TEDAVİ İÇİN UYGUNDUR?

Vücut kitle indeksi 35-40 arasında olup, yukarıda saydığımız obeziteyle ilişkili hastalıklardan bir ya da birkaçını birlikte barındıran hastalarla, **vücut kitle indeksi yüzde 40 ve üzerinde olan hastalar, cerrahi tedaviye uygun olan hastalar olarak değerlendirilir.** Ayrıca son dönemlerde vücut kitle indeksi yüzde 30-35 arası olan hastalarda yapılan araştırmalar, yaşam ömürlerinin üç yıl azaldığını ortaya koymuştur. O nedenle bu hastalar için de ameliyat yapılabilirliği tartışma konusu edilmektedir.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Ekipmansız Tüm Vücut Patlaması

Coss Marte'nin hapishanelerden esinlenerek yarattığı ConBody yöntemiyle dönüşümü başlatın. Derleyen: Uğur Mutlu

TALİMATLAR Her bir egzersizi başlangıç seviyesindeyseniz 10 tekrardan 1 set, orta seviyedeyseniz 10 tekrardan 2 set ve ileri seviyedeyseniz 10 tekrardan 3 set şeklinde yapın. Gerçek bir hapishane deneyimi yaşamak istiyorsanız da ağırlaştırılmış yöntemi uygulayın: İlk setinize 10 tekrar yaparak başlayın ve merdiven sistemini uygulayarak sırasıyla 9, 8, 7 tekrar şeklinde devam edin. Son setlerinizde 1'er tekrar yaparak çalışmayı sonlandırın. Partnerli egzersizlerde ise hareketi 30 saniye yapın ve partnerinizle yer değiştirin. Bu egzersizleri ise başlangıç seviyesindeyseniz 1 tur, orta sevideyseniz 2 tur, ileri seviyedeyseniz 3 tur ve canavar olduğunuzu iddia ediyorsanız 4 tur şeklinde yapın. İhtiyacınız kadar dinlenin fakat yine de uzun süreli dinlenmelerden kaçının. Hareketlerin tamamını haftada 5 kez yapın.

1. Bodybuilder
Ayağa kalkın ve squat yapın. Ellerinizi yere koyun. Ayaklarınızı geriye doğru savurarak şınav pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkın ve ayaklarınızın arasındaki mesafeyi hafif bir sıçramayla artırın. Ayaklarınızı tekrar birleştirin ve bir şınav çekin. Ayaklarınızı ellerinize doğru savurun ve ayağa kalkın. Bu 1 tekrardır.

2. Gravity Superset
Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kollarınızı bükerek ellerinizi omuzlarınızın üzerinde tutun. Tıpkı military press yapar gibi ellerinizi yukarıya doğru kaldırın (ConBody dilinde bu egzersize "gravity press" deniyor). Hareketi tekrar edin ve şınav pozisyonu alın. 1 şınav çektikten sonra 1 tekrar tamamlanmış olacak.

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN

VERVE-S/THE NOUN PROJECT (ikon)

3. Squat/Plank
Hücre arkadaşınız üst bacağı zemine paralel oluncaya dek squat yapsın ve ellerini başının üzerinde tutsun. Ayaklarınızı partnerinizin üst bacağına yerleştirin. Plank pozisyonunda bekleyin. 30 saniyenin ardından rolleri değiştirin. Bu 1 tekrardır. Partneriniz yoksa her bir hareketi 30 saniye şeklinde yapın.

4. Plank Combo
Partnerinizle aranızda 2,5 metre mesafe bırakarak birbirinize dönük şekilde durun. 2 tekrar gravity press yapın. Ardından ellerinizi zemine yerleştirerek plank pozisyonu alın. Sağ elinizi öne götürüp, partnerinizin de size uzattığı sağ eline vurun. Sol elle tekrarlayın. Bu 1 tekrardır. Arkadaşınız yoksa hayal edin.

5. Squat Wave
Cezaevi arkadaşlarınızla bir araya gelip çember oluşturun. Dizlerinizi bükerek üst bacağınız zemine paralel oluncaya dek squat yapın. Kollarınızı da aynı şekilde zemine paralel tutun. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Şimdi bacaklarınızı düzleştirerek sıçrayın. Yumuşak bir iniş yaptıktan sonra başlangıç pozisyonuna dönün. Sizden sonra solunuzdaki arkadaşınızın sıçramasını isteyin ve herkes 10 squat jump yapıncaya dek devam edin. Arkadaşlarınız yoksa tek başınıza da 10 tekrar yapabilirsiniz: Ancak her bir tekrarın sonunda, başlangıç pozisyonunuzda 10 saniye kadar duraklayın.

İSKAMBİL ANTRENMANI
Bir deste iskambil kâğıdı temin edin. Rastgele kartlar çekerek 634 tekrarlık bu çalışmayı tamamlayın.

▸ Semboller sizin egzersizleriniz. Maça çektiğinizde mountain climber, sinek çektiğinizde lunge, karo çektiğinizde squat ve kupa çektiğinizde burpee yapın.

▸ Rakamlar ise tekrar sayınız. Rakamlarda 10, valelerde 11, kızlarda 12, papazlarda 13 ve aslarda 20 tekrar yapın. Joker çektiğinizde ise kendi seçtiğiniz bir hareketi 25 tekrar şeklinde yapın.

Ustalardan Kas Sırları

Sert Amerikan futbolunun eleğinden geçmiş adamlardan alacağımız dersler var. Derleyen: Uğur Mutlu

Tecrübeli Amerikan futbolu oyuncularının ayakta kalmak için çılgınlar gibi powerlifting egzersizleri yaptıklarını düşünebilirsiniz. Fakat bu egzersizleri, vücut üzerinde bu denli baskı yaratan bir sporda haftalık olarak yapmak imkânsızdır. Kas gücüne dayalı bu sporda ayakta kalabilmenin yolu, büyük ağırlıkları kaldırıp durmaktan ziyade akıllı kuvvet antrenmanlarından, toparlanma sürecinden ve beslenmeden geçer. Amerikan futbolunu uzun yıllar oynayabilmek gerçekten zordur fakat bazı yaşlı kurtlar senelere meydan okur. Onların taktiklerini uygulayın ve yenilmez bir makinaya dönüşün.

İÇİNDEKİLER

- **Kuvvet & Hız** Bench press ve deadlift'e neden mahkum olmadığınızı öğrenin
- **Mobilite & Dayanıklılık** Atletizm seviyenizi yükseltin
- **Beslenme & Toparlanma** Antrenmanınızın sonunda en uygun shake'i seçme rehberi

Yazı: Michael Easter

FOTOĞRAFLAR: CRAIG CUTLER/ROZET TASARIMI: MATT LEHMAN

Elimden tutun!
LIFETIME İKİNCİ ŞANS PROJESİ 2017
Lifetime TV, her çocuğun hakkı olan şefkat, yeterli beslenme, sağlıklı bir ortamda yetişme, çağdaş bir eğitim alma ve insan haysiyetine yakışır bir şekilde yaşaması için, Koruncuk Vakfı işbirliğiyle onların hayatlarına dokunuyor.
Koruncuk
MARRIOTT ISTANBUL SISLI
YARATICI ÇOCUKLAR DERNEĞİ CREATIVE CHILDREN'S ASSOCIATION
Lifetime
Türksat 4A'da Alış Frekansı: 12,089 MHz Polarizasyon Yatay (H) 4400 FEC Değeri 5/6
Digiturk 52. Kanal
D-SMART 37. Kanal
teledunya 48. Kanal
tivibu 61. Kanal
TURKCELL TV+ 31. Kanal
FİLBOX 30. Kanal
www.lifetimeturkey.com | LifetimeTurkey

KUVVET & HIZ

ERIC WEDDLE, 32, GÜVENCE, BALTIMORE RAVENS

Dinlenme Günlerinizi Gözden Geçirin

Amerikan futbolu oyuncuları, pazar günleri birbirinden yorucu olan 60 ila 70 oyun kuruyor. Bu nedenle pazartesi günlerini dinlenmeye ayıran Eric Weddle, yine de rahatlayamıyor. "Haftanın tamamında ağrılı ve yorgun hissediyorum" diyor. Aslına bakarsanız, antrenmanlar toparlanma sürecinize yardımcı olur. Bu nedenle en zorlu antrenmanlarını pazartesi günü yapan Weddle, "Böylelikle daha güçlü ve ağrısız hissedebiliyorum" diyor. Aşağıdaki çalışmayı en zorlu antrenmanlarınızdan sonra yapın.

▸ WEDDLE ANTRENMANI

Weddle, ağrılı vücuduna kan akışı sağlayabilmek için 30-45 dakikalık sprintler ve jog'larla kendini zorluyor. Ardından ağırlık kaldırma hareketlerine geçiyor: 5 tekrar goblet yaptıktan hemen sonra 5 tekrar box jump yapıyor. Bu 1 sete tekabül ediyor. Bu süperseti 5 kez tekrar etmeye çalışan Weddle, set aralarında ise 2 dakikadan fazla dinlenmiyor. Ardından diğer süpersetlere geçiyor.

SABİT	PATLAYICI
❑ Goblet squat	❑ Box jump
❑ Floor press	❑ Plyometric pushup
❑ Hex bar deadlift	❑ Broad jump

BENİM HAREKETİM

DEVIN MCCOURTY, 30, GÜVENCE, NEW ENGLAND PATRIOTS

Birkaç yıl öncesine kadar diz ağrılarıyla boğuşan McCourty, kalça kaslarının güçsüz olduğunu fark etti. Bunun üzerine günlük olarak **single-leg hip thurst** hareketini yapmaya başladı. Alt vücut kuvvetini artıran bu hareket, dengeleyici etkisi sayesinde sakatlık riskini de azaltır.

SAĞLIK TOPU ANTRENMANI

JAMES HARRISON, 39, DEFANS, PITTSBURGH STEELERS

VİTESİ YÜKSELTİN

Amerikan Futbol Ligi'nin (NFL) en yaşlı defansı James Harrison, formda kalmak için sezon dışında da çalışıyor. Harrison bu çalışmalarda çılgınlar gibi ağırlık kaldırsa da, antrenmanını sağlık topuyla voleybol oynayarak renklendiriyor. Bacak ve merkez bölgeyi çalıştıran bu egzersizler, aynı zamanda fırlatma ve yakalama yaptığınız için de kollarınızı kuvvetlendirir. Hafif bir sağlık topu alın ve arkadaşlarınızla çalışmaya başlayın. Harrison ayrıca toparlanma günlerinde de yatışa geçmiyor. Sırt ağrıları için dry needling (akupunkturun daha derini) yaptırıyor. Tecrübeli oyuncu antrenmanlarının yükünü ise iki ölçek Optimum EFX Revitapro protein tozu ve bir ölçek Amino Matrix ile hafifletiyor.

OFFSET

YÖNTEMİ

SAN FRANCISCO 49ERS GARDI **JEREMY ZUTTAH**, "MERKEZ BÖLGEMİN DENGESİNİ ARTIRMAK İÇİN OFFSET ÇALIŞMALAR (AĞIRLIĞI TEK TARAFTA TUTARAK YA DA DEĞİŞKEN YÜKLE YAPILAN EGZERSİZLER) YAPIYORUM" DİYOR.

ULTIMATE NUTRITION TÜRKİYE'DE.

Sağlıklı, zinde, enerjisi ve gücü yerinde bir vücuda sahip olmak için tek hedef, vücuttaki yağ kütlesini azaltıp kas kütlesini arttırmaktır.

Ultimate Nutrition, tamamını kendi Ar-Ge laboratuvarlarında geliştirdiği formüller ve kendi tesislerinde ileri teknoloji ile ürettiği ürünlerle, sizin bu hedefe ulaşmanıza destek oluyor.

İster profesyonel bir vücut geliştirici ister amatör bir sporcu ya da sadece formunu korumak ve sağlıklı bir bedene kavuşmak isteyen biri olun, Ultimate Nutrition ile içinizdeki potansiyeli dışarı çıkarın.

Türkiye Yetkili Distribütörü
Supplink
Sağlığınıza bağlıyız.
www.supplink.com.tr

ULTIMATE NUTRITION®

www.ultimateturkiye.com

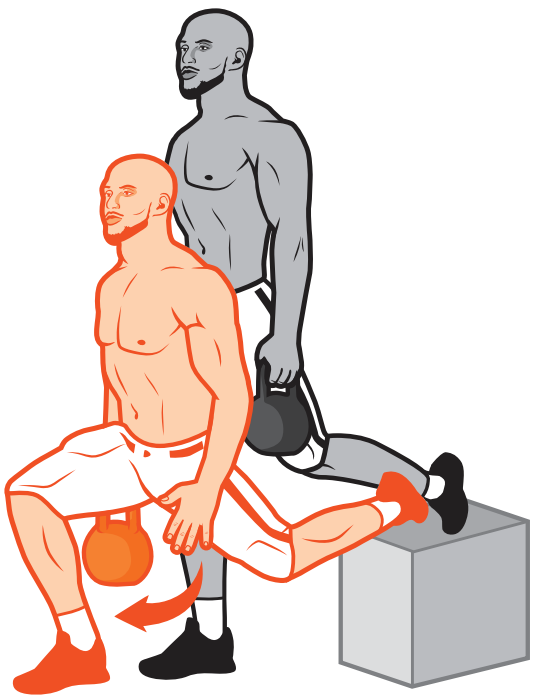
KUVVET & HIZ

FITZ PLANI ▸ ARIZONA CARDINALS'IN TOP TUTUCUSU 34 YAŞINDAKİ LARRY FITZGERALD, SEZON DIŞI ZAMANDA HAFTADA SADECE ÜÇ GÜN SIKI ÇALIŞIYOR. İŞTE ONUN YAZ ANTRENMANLARI PLANI.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
Yüksek ağırlıklarla tüm vücut kuvvet antrenmanı	Düşük yoğunlukta 30 dakika kardiyo ya da mobilite çalışması	Yüksek ağırlıklarla tüm vücut kuvvet antrenmanı	Dinlenme	Yüksek yoğunluklu interval antrenman	Düşük yoğunlukta 30 dakika kardiyo ya da mobilite çalışması	Dinlenme ve 30 dakikalık yürüyüş

Antrenmanda Sesin Duyulsun

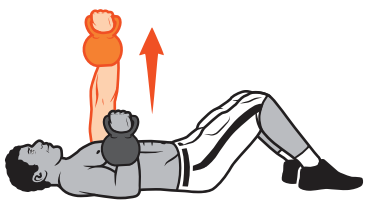
49ers gardı Jeremy Zuttah gibi tecrübeli oyuncular (kendisi 10 yıldır NFL'de forma giyiyor), bench press gibi hareketlerden ziyade daha düşük sakatlık riski barındıran, ancak buna rağmen atletizm seviyesini yükselten egzersizleri tercih ediyor. 31 yaşındaki Zuttah, "30'lu yaşlarınıza geldiğiniz zaman kuvvetinizi, gücünüzü ve sağlığınızı korumaya çalışırsınız" diyor. Aşağıdaki hareket değişikliklerini deneyebilirsiniz.



1 **JASON MCCOURTY,** 30, ARKA KÖŞE, CLEVELAND BROWNS

Squat *yerine* Bulgarian Split Squat with Kettlebell Pass-Through

Sol ayağınızı arkanızdaki kutunun üzerine yerleştirerek ayakta durun. Kettlebell'i vücudunuzun sol tarafında tutun. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Sağ diziniz 90 derecelik açıyla bükülene dek alçalın. Bunu yaparken gövdenizi dik tutun. Kettlebell'i sol elinizden sağ elinize geçirin. Tekrar ayağa kalkın. Bu 1 tekrardır. Bir sonraki tekrarda ağırlığı sağ elinizden sol elinize geçirerek devam edin. 10 tekrarın ardından hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın. Hareketi her bacak için 3-5 set şeklinde yapın.



2 **RUSSEL WILSON,** 28, OYUN KURUCU, SEATTLE SEAHAWKS

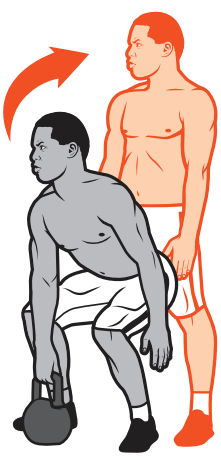
Barbell Bench Press *yerine* Kettlebell Floor Press

Zemine sırtüstü uzanın. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı düz bir şekilde zemine yerleştirin. Dirseklerinizi ve üst kolunuzu zeminde tutun. Kettlebell'leri ön kolunuzun dış tarafına yerleştirin. Ağırlıkları kollarınız düzleşene dek kaldırın. Ardından alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır. Hareketi 7-10 tekrardan 3-5 set şeklinde yapın.

3 **JEREMY ZUTTAH,** 31, GARD, SAN FRANCISCO 49ERS

Barbell Deadlift *yerine* Kettlebell One-Arm Deadlift

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kettlebell'i bacaklarınızın arasında kalacak şekilde zemine yerleştirin. Kalçanızı geriye iterek gövdenizi alçaltın. Bunu yaparken sırtınızı düz tutun. Kettlebell'i kavrayarak yukarıya kaldırın. Bu 1 tekrardır. Hareketi her kol için 7-10 tekrardan 3-5 set şeklinde uygulayın.



SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

%100 Orijinal Ürün Garantisi	Vade Farksız 9 Taksit	Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo	Kapıda Ödeme	Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda	%100 Güvenli Alışveriş

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | ANTALYA • TerraCity AVM | ESKİŞEHİR • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | City's Nişantaşı AVM
Etiler | İstinye Park | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik | Trump AVM | Vadi İstanbul | İZMİR • Alsancak
İzmir Optimum AVM | MaviBahçe AVM

MOBİLİTE & DAYANIKLILIK

BRENT CALLAWAY, EXOS PERFORMANCE YÖNETİCİSİ

Hareket Güçleri

49ers ve Ravens takımlarının her yaz mobilite hocalarıyla çalışmasının ve oyuncularının EXOS Performance'a akın edip hareket odaklı antrenmanlar yapmasının bir nedeni var. Bu tarz antrenmanlar çevikliğinizi kaybetmeden gücünüzü artırmanızı sağlar. Sadece üç adımda içinizdeki canavarı ortaya çıkarabilirsiniz.

START	NEDEN	NASIL
1 SABİT KAL	Enerjinizin ziyan olmaması için omuzlarınızın, kalçanızın ve gövdenizin birlikte çalışması gerekiyor. Zira Callaway'e göre, vücudunuz sadece bu şekilde doğru hareket eder. Günlük antrenman programınıza dengeleyici hareketler ekleyin.	Kablo istasyonu sol tarafınızda kalacak şekilde diz üstü çökün. Makarayı en yüksek seviyeye ayarlayarak tutacağı her iki elinizle kavrayın. Sağ kalçanıza doğru çekin. Egzersizi her yön için 8 tekrar şeklinde uygulayın.
2 YUMUŞAT	Eklemlerinizi saran yumuşak dokular gerildiği zaman, vücudunuz özgür bir şekilde hareket edemez. Bu yüzden kasılmış ekleminizin üst ya da alt tarafına köpük rulo ve trigger point yardımıyla masaj yapmalısınız.	Gerilmiş kaslarınıza köpük ruloyla masaj yapın. Örneğin omuzlarınızda gerginlik hissediyorsanız, köpük ruloyu göğsünüzüz, kanat kaslarınızın ve sırtınızın üst kısmında yuvarlayın.
3 MOBİLİTENİ ARTIR	Şimdi sıra gerilmiş ekleminizin hareket açıklığını artırmak için yapılacak olan esnemelerde. Bunun için yere yüzüstü yatarak sağ dizinizi 90 derece büktüğünüz ve sol bacağınızı sağ bacağınızın üzerine attığınız 90-90 Shoulder Stretch gibi drill'ler yapabilirsiniz.	Sağınıza doğru yatın ve köpük ruloyu sol diziniz altına yerleştirin. Kollarınızı önünüze doğru uzatın. Üstteki kolunuzu kavisli bir şekilde başınızın üzerine doğru kaldırın. Hareketi her kol için 10 tekrar şeklinde yapın.

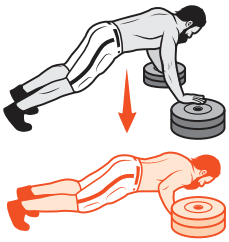
BENİM HAREKETİM

JERMON BUSHROD, 33, DIŞ ARKA DEFANS, MIAMI DOLPHINS

Bushrod'ın alt vücut ağrılarını geçiren hareket, **hip shift**. Zemine sırtüstü yatın. Kalçanızı ve dizlerinizi 90 derece bükün. Ayaklarınızı düz bir şekilde duvara yaslayın. Bileklerinizi mümkün olduğunca dışa çevirin ve bacaklarınızın arasına köpük rulo yerleştirin. Kalçanızı sıkarak pelvis bölgenizi hafifçe yukarıya kaldırın. Ardından pelvis bölgenizi 60 saniye boyunca öne ve arkaya doğru hareket ettirin.

KURŞUNGEÇİRMEZ VÜCUT

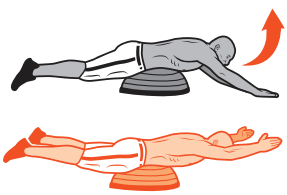
Omuz ve hamstring sakatlıklarından korunmak için bu iki drill'i yapın.



MIKE GUADANGO, NEW ENGLAND PATRIOTS TOP TUTUCUSU CHRIS HOGAN'IN (29) ANTRENÖRÜ

Omuzlar: Drop Pushup

Ağırlık plakalarını aralarında omuz genişliğiniz kadar mesafe bırakarak zemine yerleştirin. Ellerinizi ağırlık plakalarına koyarak şınav çekin. Ellerinizle zemine sıçrayarak yavaş bir iniş yapın. Ellerinizi tekrar ağırlık plakalarına yerleştirin. Bu 1 tekrardır. Hareketi 4 tekrardan 3-5 set şeklinde yapın.



AQIB TALIB, 31, DENVER BRONCOS'UN ARKA KÖŞE OYUNCUSU

Hamstring: Bosu Superman

Pelvik bölgeniz bosu topunda, yüzüstü yatın. Kollarınızı ileri uzatın, eller yerde olsun. Kollarınızı yukarıya doğru kaldırabildiğiniz kadar kaldırın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Bu 1 tekrardır. Toplamda 10 tekrar yapın.

BIKRAM YOGA

CINCINNATI BENGALS TAKIMININ 26 YAŞINDAKİ GÜVENCE OYUNCUSU **SHAWN WILLIAMS**, HAFTADA 90 DAKİKA KADAR BIKRAM YOGA YAPIYOR.

intenza

CLIMBER 550Ce

SPORDA TEKNOLOJİ YENİDEN YAZILIYOR!

GYM'LERDE CARDIO EKİPMANLARININ SON TRENDİ

by esjim SPORTS

BESLENME & TOPARLANMA

PAZAR ÖĞÜNLERİ

Tecrübeli NFL oyuncuları ağırlıklı olarak sebze, yağsız et ve karbonhidrat tüketir. Fakat başka sırları da var.

1 MAKARNA PLANI

KÜTLE KAZANMAK İÇİN ÇÖZÜM TABAKTA

Hedefiniz hacim kazanmaksa bol bol yemek yemeniz gerekiyor. Miami Dolphins takımından Jermon Bushrod için bu, günde 5,500 kalori tüketmek demek. Ancak bunu başarmak için yağlı fast food ürünlerinden kaçının. Genellikle tahıllı gıdalarla beslenen Bushrod'ın favorisi, hepimizin bildiği makarna. Biyokimya uzmanı Trevor Kashey, "Makarna lezzetli olduğu kadar enerji anlamında da yoğun bir gıdadır" diyor. Yüksek yoğunluklu antrenmanlarınızdan sonra kalori ihtiyacınızı makarnayla karşılayabilirsiniz.

2 BOL BOL SU

H2O MUCİZESİNİ UYKU RUTİNİNİZİN BİR PARÇASI YAPIN

Uyku vaktinizde bile su tüketebilirsiniz. Denver Broncos takımından Aqib Talib, yatmadan önce yatağının yanına üç adet su şişesi götürüyor. Talib, "Bu sayede sabahları da su içmeye fırsat buluyorum" diyor. Uyku zamanında su tüketimine devam etmek size alışılmışın dışında gelse de, bunu yapmak vücudunuzun susuz kalmaması için oldukça önemlidir. Ayrıca su sayesinde vücudunuzu serinleterek uyku kalitenizi de artırabilirsiniz: Tabi gece tuvalete gitmek için uyanmadığınız sürece.

AQIB TALIB, 31, ARKA KÖŞE, DENVER BRONCOS

Tükettiğiniz Meyve ve Sebzeleri Not Edin

Köklü besinler tüketmek toparlanmanızı destekleyecek olan vitaminleri, mineralleri ve bitki kimyasallarını almanızı sağlar. Ancak sadece salataya bağlı kalmayın. Aqib Talib de bu nedenle antrenmanlarından sonra shake'inin içine birçok sebze-meyve katıyor. Talib, "Hazırladığım shake'te her renkten sebzeler ve meyveler bulunuyor. Üstelik buna karşın yaptığı shake'ler genellikle 500 kaloriyi aşmıyor. İşin bir diğer güzel yanı ise bu shake'lerin lezzeti.

ÇALKALA GİTSİN

KARIŞIM İÇİN GEREKENLER

KIRMIZI	PANCAR, KİRAZ, AHUDUDU, ÇİLEK
SARI	MUZ, ANANAS, KABAK
YEŞİL	ISPANAK, KEREVİZ, ARMUT, AVOKADO
TURUNCU	PORTAKAL, MANGO, BALKABAĞI
MAVİ	YABANMERSİNİ
MOR	ERİK, BÖĞÜRTLEN, PATLICAN, ÜZÜM

Blender'a 250-350 ml badem sütü ve altı adet buz küpü koyun. Karışıma her renkten birer meyve ve sebze atarak akışkan oluncaya dek karıştırın. Opsiyonel olarak donmuş meyve ya da bir ölçek protein tozu da ekleyebilirsiniz.

BENİM HAREKETİM

RUSSEL WILSON, 28, OYUN KURUCU, SEATTLE SEAHAWKS

Wilson omzuna bir şey olursa kariyerinin de sonlanacağını biliyor ve bu nedenle omzunu kuvvetlendirmek için rotator cuff egzersizleri yapıyor. Günlük olarak **external rotation** egzersizleri yaparak eklemlerinizi koruyabilirsiniz.

ŞOK YÖNTEMİ

WEDDLE, AĞRILARINI AZALTMAK ADINA TEZATLIKTAN FAYDALANIYOR. BAŞARILI SPORCU SAUNADA TAKILDIKTAN SONRA BUZ BANYOSU YAPIYOR.

BÜLTEN × KUVVET

AZ ÇALIŞ, ÇOK SEV

Kuzey Karolina Üniversitesi tarafından yapılan bir ankette, haftada 10 saatin üzerinde dayanıklılık antrenmanları yapan kişilerin, 7-10 saat çalışanlara oranla daha düşük bir libidoya sahip olduğu ortaya çıktı. Yüksek yoğunluklu interval antrenmanları tercih edin, dayanıklılık çalışmalarını haftada 10 saatin altında tutun ve aşk için vakit ayırın.

SONUNA KADAR ESNET

Sırt ağrılarınız için en iyi tedavi yöntemi yoga olabilir. *Annals of Internal Medicine* tarafından yapılan bir araştırmaya göre, düşük yoğunlukta 12 hafta boyunca yapılan yoga antrenmanları, sırt fonksiyonları ve ağrı şiddeti üzerinde 15 hafta süren fizyoterapi seansları kadar olumlu etkiler doğurabiliyor.

KOKTEYL ANTRENMAN

Avrupalı bilim insanları tarafından yapılan son araştırmalar, aynı antrenman içerisinde aerobik çalışmaları ve direnç egzersizi yapan kişilerin karın bölgesindeki yağları ve enflamasyonu azaltmakta kardiyo ve ağırlık antrenmanlarını ayrı günlerde yapanlara oranla daha başarılı olduğunu ortaya koydu.

POWERLIFE
NUTRITION
6 Yıl
Kalite ve
Güvenilirlik
WWW.POWERLIFE.COM.TR
27 SERVİS
BIG SIZE!
POWERLIFE
NUTRITION
636 KALORİ
BİR SERVİS
POWERMASS
GAINER 7000
Protein 15.700 mg
Kreatin 340 mg
Glutamin Öncüsü 2.910 mg
Multivitamin
Multimineral
BCAA 4.300 mg
L - Isoleucine
L - Leucine
L - Valine
4590 G
CARNIMAX
3000 mg
VITAMIN
MINERAL
Panax
Gingseng
WHEY
KREATİN + GLUTAMİN + BCAA
BCAA
BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS FORMULA
ISO
22000/2005
& 9001/2008
belgelerine
sahiptir.
حلال
Helal
sertifikalıdır.
KİLO - HACİM ÜRÜNLERİ
PROTEİNLER
AMİNO ASİT - BCAA
ENERJİ - GÜÇ VEREN ÜRÜNLER
ZAYIFLAMA ÜRÜNLERİ
SAĞLIKLI YAŞAM ÜRÜNLERİ
powerlifenutrition
powerlife.nutrition
Powerlife Nutrition Merkez: 1453 sokak No: 5/33 Alsancak / İzmir - Sipariş için Telefon 02324646328 - www.powerlife.com.tr

Zamana Karşı Koş

Sprint çalışmalarının getirilerinden faydalanarak çok vakit harcamadan değişim yaşayın. Derleyen: Uğur Mutlu

Muhtemelen uzun zamandır gerçek anlamda sprint yapmıyorsunuz. Hatta en son sprint yaptığınız tarih, lisede kız arkadaşınızın babasına yakalanmamak için kaçtığınız an bile olabilir. Fakat hemen sprint çalışmaya başlamak için çok geçerli sebepleriniz var. Sprint yaptığınızda bir yandan ciddi anlamda yağ yakarken, diğer yandan kuvvetinizi ve dayanıklılığınızı artırırsınız. Üstelik eklemlerinize de zarar vermeden. McMaster Üniversitesi'nin yaptığı çalışmalara göre, 1 dakikalık intervallerden oluşan toplam 10 dakikalık bir çalışmayla (ısınma, soğuma ve intervallerdeki toparlanma süreleri dâhil) 50 dakikalık bir dayanıklılık çalışmasının verdiği kardiyorespiratuvar faydaların aynılarını elde edebiliyorsunuz. Brooks Beasts Track Club'dan Danny Mackey de, sprint çalışmalarını denediğiniz zaman değişiklikleri aynada göreceğinizi söylüyor. Ayrıca sprintler için bir cezbedici bir sebep daha var: Artan hızla birlikte gelişen yarış süreleri.

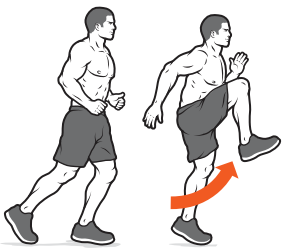
ANTRENMANLAR

Uzun koşunuzu atlayıp, bu yağ yakan sprint çalışmalarını yapın.

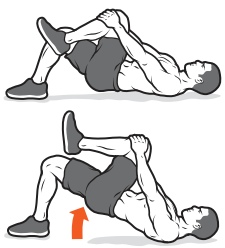
BÜYÜK KISA	▸ Dayanıklılığınızı gerçek anlamda test edin.	▸ Önce 20, sonra 40, ardından 60 ve en sonda 80 metre sprint yapın. 3 dakika dinlenin. Çalışmayı tekrar edin.
YILDIRIM BOLT	▸ İçinizdeki Usain Bolt'u dışarı çıkarın.	▸ 150 metre sprint atın. 6 dakika dinlenin (evet, doğru duydunuz). Bu 1 tekrardır. Toplamda 5 tekrar yapın.
MESAFELİ SPRINT	▸ 5K koşmayı planlayanlar için en iyi interval.	▸ 200 metre sprint yapın. 4 dakika dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın. Ardından 100 metre yürüyün ve 100 metre sprint atın.

ISINMA

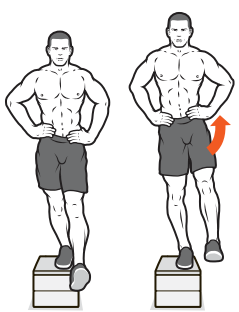
Sprintlere başlamadan önce bu drill'leri yaparak hız sınırlarını zorlayın.



A-Skip
Sol bacağınızı düz tutun, parmak uçlarınıza yükselin, kalçanızın sol kısmını düz tutarak dik durun. Bu esnada sağ dizinizi göğsünüze doğru çekin. Sağ ayak parmaklarınızı da yukarıya doğru esnetin. Sağ ayağınız yere değdiği anda sol ayağınızı kaldırarak harekete devam edin. Hareketi 20 metre boyunca yaptıktan sonra 40 metre stride çalışması yapın. Bunu iki kez tekrarlayın.



Leg Lock Bridge
Ayaklarınızı birleştirerek sırtüstü uzanın. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı düz bir şekilde yere basın. Sol dizinizi gövdenize doğru çekin. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Sağ bacağınızı yerden kaldırarak sırtınızı ve kalçanızı yerden yükseltin. Bunu yaparken sırtınızla kalçanız arasında düz bir çizgi oluşturun. Kalça kaslarınızı sıkın. Bu 1 tekrardır. 10 tekrar yaptıktan sonra tarafları değiştirin.



Hip Hike
Ellerinizi belinize yerleştirin. Sağ ayağınızı küçük bir kutunun üzerine yerleştirerek ayağa kalkın. Sol ayağınız yerden kaldırın. Sol kalçanızı yukarıya çekerek sol ayağınızın zeminden uzaklaşmasını sağlayın. Kalçanızı alçaltarak sol ayağınızı başlangıçtaki yüksekliğine döndürün. Bu 1 tekrardır. 10 tekrarın ardından tarafları değiştirin.

Fotoğraf: Sean Laurenz, +ISM (illüstrasyonlar)

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
BJK 1903
Şampiyonların Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

6-Pack'im Nerede?

Haftanın sayısız günü çalışmanıza rağmen kendinize bu soruyu mu soruyorsunuz? Demek ki hâlâ yanlış yaptığınız bir şeyler var. Derleyen: Uğur Mutlu

Belirgin ve parçalı karın kasları, vücut geliştirmeyle ilgilenen herkesin yapılacaklar listesinde en tepelerde yer alır. Ancak karın kaslarını görünür hale getirmek kolay değildir. Deyim yerindeyse herkes ister ama bazısı alır. Acı gerçek şu ki hayalinizdeki karın kaslarını ortaya çıkarmanız için aylar, hatta yıllar boyunca çalışmanız gerekebilir. Bununla birlikte doğru yöntemleri uygularsanız, bu süreyi kısaltabilmeniz de mümkün. Haydi gelin biraz da bu yolda yaptığınız hatalardan bahsedelim.

1 HÂLÂ ŞEKER TÜKETİYORSUNUZ

Sağlıklı bir cilt, iyi bir uyku, berrak bir zihin ve iyi bir kalp sağlığı için genellikle şekersiz bir beslenme programı uygulamak gerekir. Bununla birlikte şeker kullanmamanın en büyük getirilerinden biri de kilo vermektir. Şekerli tahıl barlarına ya da geç saatte yediğiniz jelibonlara veda ederseniz, gereksiz bir 200 kaloriyi aradan çıkarırsınız. Sadece bu bile birkaç ay içerisinde 5 kilo vermenizi sağlar.

2 KALORİ KISMIYORSUNUZ

Kilo vermek isteyen birçok kişinin bilinen bir mottosu vardır: daha az yemek ve daha çok hareket. Bu anlayışı benimserseniz kalori kısıtlamasına girer, yani tükettiğinizden daha çok kalori yakarsınız. Masa başında çalışan hareketsiz bir erkeği ele alırsak, bu kişi günde yaklaşık 2000 kalori yakar. Bu nedenle haftada en az üç kez antrenman yapmak sizin faydanıza olacaktır. Öte yandan kilo vererek gerçekten yağsız bir vücuda sahip olmak istiyorsanız, antrenman dozunuzu artırmalı ve beslenmenizi de ona göre yapmalısınız. Tükettiğiniz makroların hesabını tutuyorsanız, rakamlara bağlı kalın. Günlük kalori tüketiminizi yüzde 10 oranında azaltarak hafta içerisinde birkaç kez yüksek yüksek ağırlıklarla çalışın ve yoğunluklu interval antrenmanlar yapın. Yağ oranınız da buna paralel olarak azalacak ve karın kaslarınız ortaya çıkacaktır.

3 YANLIŞ EGZERSİZLERİ YAPIYORSUNUZ

Karın kaslarını ortaya çıkarmak için saatlerce crunch yapmanız gerektiği algısından kurtulun. Crunch egzersizleri six-pack için faydalı çalışmalar olsa da, karın kaslarınızın üzerindeki yağ kütlesi karşısında yetersiz kalırlar. Bu nedenle deadlift, squat ve bench press gibi bileşik egzersizleri yüksek ağırlıklarla yaparak fonksiyonel kaslarınızı güçlendirirken bir yandan da yağ yakabilirsiniz. Bu hareketleri bir süre yaparak yağ kütlenizi azalttıktan sonra reverse crunch ve plank gibi daha izole vücut egzersizlerine geçin. Karın kaslarınıza zamanla kavuşacaksınız.

4 KENDİ YEMEĞİNİZİ HAZIRLAMIYORSUNUZ

Üzgünüz ancak iş yerinizin çevresindeki restoranlardan sağlıklı zannederek sipariş ettiğiniz salatalarda bel çevrenizi genişleten gereksiz kaloriler bulunur. Bu nedenle Pazar günleri veya 1-2 saatlik vaktiniz olduğu zamanlarda, yemek kutunuza ya da buzdolabına koyacağınız yemekler yapın. Basit tercihler yapabileceğiniz gibi, işi şova da dökebilirsiniz fakat yaptığınız yemeklerin sağlıklı ve temiz olmasına dikkat edin.

Bu tarz besinler tükettiğinizde vücudunuzu daha verimli bir şekilde besler, yersiz açlık krizlerinden kurtulur ve en önemlisi fastfood ve şeker tüketimine olan ilginizi kaybedersiniz.

5 YAĞ ORANINIZ HÂLÂ YÜKSEK

Yağ oranınız yüzde 10-13 civarına düşmediği sürece karın kaslarınızı göremezsiniz. Bu oran her ne kadar kişiden kişiye farklılık gösterse de, yağ oranınızı düşürmeye yönelik çalışmalar yapmak en doğru harekettir. Keza sürmekte olan gelişiminiz için de sağlam bir temel oluşturur.

Ayrıca yağ oranınızı düşürerek ve antrenman yapmayı alışkanlık haline getirerek zamanı tersine çevirebilirsiniz. Antrenman esnasında meydana gelen vazodilatasyon (kan basıncındaki artış) sayesinde derinizin yüzeyine daha çok kan pompalanır, kollajen üretiminiz artar ve kırışıklıklarınız azalır. Zaten sıkı bir deri, karın kaslarınızla birlikte daha iyi bir görüntü oluşturacaktır.

6 YETERİNCE UYUMUYORSUNUZ

Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Tahmin edelim: Biraz uykunuz var. Karın kaslarınızın şaha kalkması için düzenli beslenme ve antrenmanın yanında uykunuzu da almanız gerekiyor. Uykusuz kalmak stres hormonu kortizol seviyesini artırarak vücudunuzu yağ depolarını korumaya teşvik eder. Günde 8-9 saat uyuyarak kalori yakımınızı daha verimli bir düzeye yükseltebilirsiniz.

Journal of Andrology dergisine göre, 4-8 saatlik katı bir uyku çektiğiniz zaman testosteron seviyeniz yüzde 50 kadar artabiliyor ve uyurken bile yağ yakabiliyorsunuz.

7 KARDİYOYU ABARTIYORSUNUZ

Karın kasları mutfakta yapılır. Temiz, işlenmiş gıdalar tüketmek ve şekerden kaçınmak, karın kaslarınızı haftada iki kez, düşük yoğunluktaki park ya da koşu bandı kardiyolarınızdan daha hızlı bir şekilde ortaya çıkarır.

Kardiyonun suyunu çıkarmak yerine yüksek ağırlıklarla yağ kütlenizi azaltmaya ve bu kütlenin altındaki kasları geliştirmeye odaklanın. Zaten daha çok eğleneceğiniz de kesin.

BIG BOYZ FESTIVAL™

TÜRKİYE'NİN İLK HOBİ VE AKTİVİTE FESTİVALİ

Hayatın rutininden kaçmak isteyen, hobisine tutkuyla bağlı olan, sen ben gibi herkes için Big Boyz Festival™

Motosikletten tekneye, uçaktan gyrocoptere, hobi atölyelerinden doğa sporlarına,müzikle eğlencenin doruğa çıktığı partilerden Ceza, Pentagram, Mirkelam konserlerine, yapmaktan, izlemekten keyif aldığınız tüm aktiviteler ve büyükler için oyuncaklar Big Boyz Festival'de.

3-4-5 KASIM

KÜÇÜK ÇİFTLİK PARK
EST. 1975

Biletler biletix 'te
ticketmaster Türkiye

Organizasyon ALICE İSTANBUL

bigboyzfestival.com | BigBoyzFestival | BigBoyzFestival | BigBoyzFestival

Canon · Harley-Davidson Bosphorus · dji · TechnoModel · KTM · Pioneer DJ · PlayStation · Acıbadem Mobil · Men's Health · Women's Health · Trendsetter İstanbul · Digiturk · karnaval · onedio · S Sport · radyospor · Ajansspor.com

Şekere Bağımlı mısınız?

Uzmanlar şekerin bağımlılık yapıcı özelliğini tartışadursun, tatlı düşkünlüğünün dünyada yarattığı hasar da büyümeye devam ediyor. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

***British Journal of Sports Medicine*'a göre, şekerin kullanıcısını bağımlı yapma gücü kokaininki** kadar kötü. Ancak bazı uzmanlar bu konuda aynı düşünmüyor. Hayvanlar üzerinde yapılan testlerin çok sıkı koşullar altında gerçekleştirildiğini, bunun da araştırma sonucundaki bulguları etkilediğini savunuyorlar. Bilim insanları bu konuda çekişmeye devam edebilir ama bizim şeker bağımlılığın arkasındaki gerçekleri öğrenmeye ihtiyacımız var.

İster tatlı bir çörek yanında hazır (bol ilave şekerli) meyve suyunu kahvaltı niyetine yiyin, isterseniz öğle yemeğini üzüm ve karpuzla geçiştirin. Meyve de olsa işlenmiş gıda da olsa öğününüzü şekerle atlatmış olursunuz. Ancak yığınla araştırmanın sonucunda elde edilen bilimsel bulgular (ezici çoğunlukla rafine ve işlenmiş olan) şekerlerin bir dizi ciddi hastalığın sorumlusu olduğunu ortaya koyuyor.

Yakın zamanda yaptıkları bir araştırmanın ardından The University College London, şekerin yetişkinlerde depresyon ve anksiyetenin artmasının baş sorumlularından biri olduğunu iddia etti. Eğer siz de şeker tüketiminizin ruh durumunuzu ve davranışlarınızı olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız, bu sayfalarda yer verdiğimiz uyarıcı işaretlere göz atın ve *menshealth.com.tr*'den daha az şeker tüketmenin yollarını öğrenin.

Uyuşturucu gibi kullanıyorsunuz

Enerjiye ihtiyaç duyduğunuzda tatlı bir içecek tercih etmek hatalı bir strateji. Halbuki başınıza gelecek tek şey hızlı bir yükseliş ve onun kadar hızlı düşüştür. *Grain Brain* kitabının yazarı Dr. David Perlmutter "Yağ, spesifik olarak 'ketones' adlı beyin hücrelerini harekete geçirmek için şekerden daha etkili bir yakıttır" diyor. Bir daha kendinizi sersem hissettiğinizde kahvenize bir çay kaşığı MCT yağı (140 TL, *eczavrupa.com*) ilave edin. Bunu önemli bir toplantıdan önce deneyin. *B*ir çalışma 40 ml'nin bilişsel fonksiyonları iyileştirdiğini buldu.

Tüm kalorileri bir sayıyorsunuz

Dr. Perlmutter "Karbonhidratlar şekere dönüşüyor ve vücutta yağlardan çok farklı algılanıyor. Karbonhidratlar insülin salgılanmasını tetikliyor ki bu vücuda yağ depolaması için sinyal gönderilmesi anlamına geliyor" diyor. Kudüs'te bulunan Hebrew Üniversitesi ana öğünlerde yüksek yağ içeren bir beslenme planının metabolizmayı desteklediği ve kilo vermeyi kolaylaştırdığını buldu. Tavada bol tereyağlı yumurtaya evet, gece yarısı domatesli makarnaya hayır.

Şekeri güvenli buluyorsunuz

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) son dönem raporları dünyada yükselen kanser vakaları için şeker ve kırmızı eti suçlamamız gerektiğini beyan ediyor. Bizim tavsiyemiz mi? Şeker reyonlarından ve tatlıcılardan uzak durun, merada otlayarak yetiştirilen hayvanların etlerini tüketin. Dr. Perlmutter "Tahıl içeren yemlerle beslenmiş hayvanların etlerinde kanser savaşçısı omega 3 içeriği daha düşük oluyor" diyor. Hayvan çiftliklerinde verilen antibiyotik, büyüme hormonu ve genetiğiyle oynanmış yemlerden bahsetmiyoruz bile.

Yağı düşman olarak görüyorsunuz

Sağlıklı beslenme dünyasının son yıllarda yüzleştiği en büyük pazarlama yanlışlarından biri, yağı kalp rahatsızlığının baş suçlusu olarak gösterirken, şekeri suçsuz ilan etmekti. Gerçekler değişti artık. *JAMA* tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek oranda şeker tüketen kişilerin iyi kolesterol değerlerinin daha düşükken, kanlarındaki trigliserit değerininse daha yüksek olduğu görüldü. Şekerleme yerine yerfıstığı ezmesi tercih edin. Fıstıktaki sağlıklı yağlar sizin dostunuz.

Diyet için kalori kesiyorsunuz

Şeker tüketimini olduğu gibi kesip yağ alımınızı artırmanız faydanıza olur. Yumurta sarısı bilişsel fonksiyonları geliştiren kolin ile doluyken balık yağı D vitamini içerir. *American Journal of Clinical Nutrition*'ın yayınladığı raporlara göre, şeker yerine yağ tükettiğinizde hem karotenoid gibi kanser savaşçısı başlıca fitokimyasalları alır hem de daha uzun süre tokluk yaşarsınız.

Antrenmanlarınıza yakıt sağlıyor

Eğer kardiyo günlerinizde temel yakıt kaynağınız şekerli enerji içecekleriyse, vücudunuz hep şeker aramaya başlar. Ama bu döngüyü kırabilirsiniz. Dr. Perlmutter "Vücudunuzu öncelikli yakıt kaynağı olarak yağ yakmaya adapte ettiğinizde, daha fazla karbonhidrat yüklemesine gerek kalmaz" diyor. Antrenmandan önce yarım avokado yiyin veya bir smoothie'ye katın.

Bıraktığınızı sanıyorsunuz

Günde iki paket sigara içen bir adam tüketim miktarını azaltıp sosyal içici seviyesine gelse de, tam anlamıyla bağımlılıktan kurtulmuş sayılmaz. Şeker için de aynı kural geçerli zira Connecticut College, şekerin kokain ve eroinle benzer bağımlılık yapıcı özelliklere sahip olduğunu buldu. Şekerle son kez vedalaştıktan sonra bir avuç naneli veya bir dilim limonlu su içme alışkanlığı edinin.

Ne yardan ne serden geçiyorsunuz

Konu şeker olduğunda geçmişe sünger çekmek pek mümkün olmasa da interval antrenmanlar hasarı biraz olsun telafi edebiliyor. Yediğiniz çikolata barın kalorilerini yakabilmek için koşu bandına çıkmak yerine, vücut ağırlığıyla yapılan egzersizleri 10 set şeklinde yapın. 1 dakika bütün kuvvetinizi verin, 1 dk dinlenin. Bu yükselen kan şekerini düşürmede daha etkili.

Vücudunuzun İhtiyacı Olan Gizli Yakıt

Evet, lif tuvaletinizi rahat yapmanızı sağlıyor olabilir ama araştırmacılar, her geçen gün lifin başka süper güçlerini daha keşfediyor. Sizi şaşırtabilecek üç işlevi aşağıda.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

DAHA AKTİF YILLAR

32

Lifi gençleştirici besinlerden sayabiliriz. 2016'da Avusturalya'da yapılan bir araştırmada 10 yıl boyunca günde 32 g lif tüketen kişilerin, bu sayıya ulaşamayanlara göre "yaş alma" konusunda daha başarılı oldukları (depresyon, bilişsel zayıflama ve kalp rahatsızlıkları gibi yaşlılıkla bağlantılı sorunlar yaşamadıkları) görüldü. Lif açlığı bastırıp yemek sonrasında kan şekerinin yükselmesini engelleyerek enflamasyonu kontrol altına alıyor ki, bu birçok hastalığın tetikleyicisini etkisizleştirmeye yarıyor.

DAHA GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK

~~DİYABET~~

~~KALP HASTALIĞI~~

~~OBEZİTE~~

Food&Nutrition Research'te yayımlanan 2017 tarihli bir araştırma liften zengin beslenen erkeklerin, düşük lif alanlara oranla kendilerini daha sağlıklı hissettiklerini söylüyorlar. Lif bağışıklık sistemini destekliyor ve enflamatuvar hastalık riskini en aza indiriyor. Peki sağlıklı olmakla sağlıklı hissetmek aynı şeyler mi? Araştırmacılar, sağlığa pozitif yaklaşımın sağlığı da pozitif etkilediğini belirtiyor. Doktorlardan uzak durmak için tam tahıllarla meyve sebzelere (kuruyemişleri unutmayın!) yüklenin.

DAHA DERİN UYKU

1 kâse yulaf lapası

+

1 büyük elma

+

100 g bezelye

Journal of Clinical Sleep Medicine'da yer alan 2016 tarihli çalışma günde 25 g lif (yukarıdaki üçlünün toplamı) tüketen kişilerin daha derin uyuduğunu buldu. Çalışmanın yazarı Dr. Marie-Pierre St-Onge derin uykuda o günün anılarının depolandığını ve düzenlendiğini, bunun da bilişsel anlamda beyni geliştirdiğini söylüyor.

EN AZ 7 G LİF ALMANIN 7 YOLU

1 bütün avokado
14 G

185 g humus
11 G

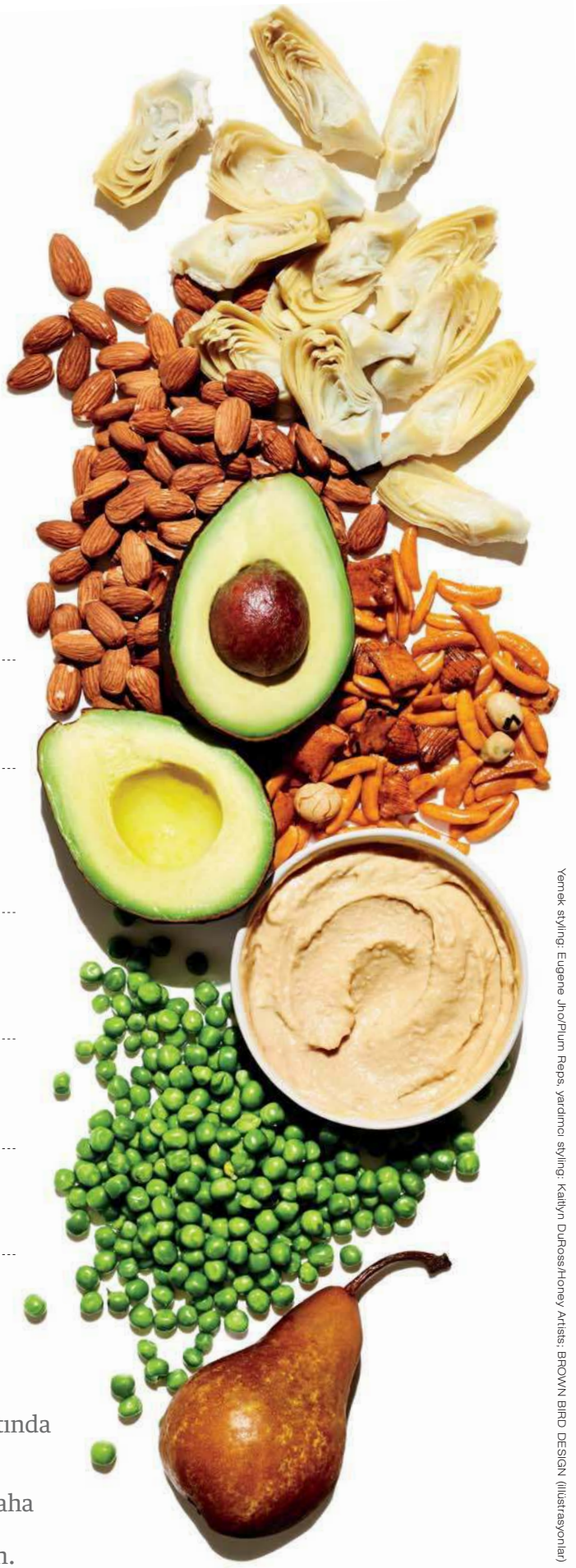
170 g tuzsuz enginar kalbi, haşlanmış ve süzülmüş
10 G

2-3 yemek kaşığı pirinç patlaklı atıştırmalık
10 G

70 g badem
9 G

100 g haşlanmış bezelye
9 G

1 büyük armut
7 G



Yemek styling: Eugene Jho/Plum Reps, yardımcı styling: Kaitlyn DuRoss/Honey Artists; BROWN BIRD DESIGN (illüstrasyonlar)

Çoğu erkeğin günlük tükettiği lif miktarı Institute of Medicine tarafından tavsiye edilen 38 g eşiğinin çok altında kalıyor. Ancak uzmanlar 2002 yılına ait bu rakama sıkı sıkıya bağlı kalmaktan ziyade bir referans değer olarak yaklaşmayı öneriyor. Yani spesifik sayılardan ziyade daha fazla lif tüketmeye odaklanın. Ve sabahları kahvaltılık gevreğe 2 yemek kaşığı psyllium husk takviyesi ekleyin.

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

‘WE DON’T USE MACHINES, WE BUILD THEM’

CrossFit Balaban

DEĞİŞİME HAZIRSAN
ARAMIZA KATIL!

CROSSFIT BALABAN

crossfitbalaban.com

bizi takip et ***/crossfitbalaban***

#bestplace2train4sure

ATAŞEHİR
0216 472 05 55

4.LEVENT
0212 279 10 95

SUADİYE
0216 463 00 03

LEFKOŞA
+90 (533) 888 61 90

İdeal Tavuk

21 harika şeften en iyi tavuk göğsü tariflerini paylaşmalarını istedik. Kurallar açık: Malzeme sayısı 10'u, hazırlama süresi 15 dk'yı geçmeyecek ve pratik olacak. İşte kazanan tarifler.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

LİSTENİN BİRİNCİSİ

FASULYELİ HAŞLAMA TAVUK

TARİFİN YARATICISI
Şef Daniel Holzman, The Meatball Shop, New York City

- **2** KEMİKSİZ DERİSİZ TAVUK GÖĞSÜ (170 G-225 G ARASI)
- **1** LİMONUN SUYU, KABUKLARINI AYIRIN
- **1** YEMEK KAŞIĞI DİJON HARDALI
- **2** YEMEK KAŞIĞI SIZMA ZEYTİNYAĞI
- **70** G TERE, DOĞRANMIŞ
- **450** G FASULYE KONSERVESİ, YIKANMIŞ
- **475** G KİRAZ DOMATES, İKİYE BÖLÜNMÜŞ
- **10** KALAMATA ZEYTİNİ, ÇEKİRDEĞİ ÇIKARILMIŞ

1. Yarısına kadar soğuk suyla doldurulmuş bir tencereye tavuk ve 3 yemek kaşığı kaya tuzunu koyun. Tencereyi orta ateşe alın ve limon kabuklarını ekleyin. Su kaynamaya başladığında ocağı kapatın ve tencerenin kapağını kapatıp 5 dk bekleyin.
2. Bu sırada küçük bir kâsede limon suyu, hardal ve ½ çay kaşığı tuzu karıştırın. Zeytinyağını aşamalı ilave ederek çırpın.
3. Haşlanmış tavuğu ocaktan alıp dilimlere bölün. Su teresi, fasulye, domates ve zeytinlerle harmanlayın. Hazırladığınız sosla karıştırıp karabiberle tatlandırın. 2 kişiliktir.
Bir porsiyonda: 522 kalori, 45 g protein, 29 g karbonhidrat (8 g lif), 25 g yağ

EN HIZLI PİŞEN

HİNT USULÜ TAVUK ŞİŞ

TARİFİN YARATICISI
Şef Dan Huebschmann, Gibsons Restaurant Group

- **120** ML SÜZME YOĞURT
- **2** ÇAY KAŞIĞI GARAM MASALA BAHARAT KARIŞIMI
- **½** ÇAY KAŞIĞI TOZ KİŞNİŞ
- **¼** ÇAY KAŞIĞI TOZ KIRMIZI BİBER
- **1** KEMİKSİZ DERİSİZ TAVUK GÖĞSÜ (170 G-225 G ARASI), ŞERİTLER HÂLİNDE KESİLMİŞ
- **1** YEMEK KAŞIĞI SIVI YAĞ
- **1** ÇEYREK DİLİM LİME
- **2** YEMEK KAŞIĞI ANANAS MARMELADI

1. Orta boy bir kapta yoğurt, garam masala, kişniş, toz kırmızı biber ve birer tutam tuz ve karabiberi karıştırın. Tavuk dilimlerini ekleyip iyice sosla kaplanmasını sağlayın.
2. Tavuk parçalarını çöp şişe takın, alt kısmında tutmak için birkaç cm'lik boşluk bırakın.
3. Orta ateşe koyduğunuz geniş yapışmaz bir tavada sıvı yağı ısıtın. Tavukları üstlerindeki fazla sostan kurtarıp tavaya düzgünce yerleştirin. Çevire çevire ortalama 3 dk pişirin. Şişlerin üzerine lime suyu sıkın. Hintlilerin yaptığı gibi ananas mermaladı ile birlikte deneyebilirsiniz. 1 kişiliktir.
571 kalori, 44 g protein, 31 g karbonhidrat (1 g lif), 30 g yağ

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

EN ÇOK DOYURAN

BALKABAKLI KÖRİLİ NANELİ TAVUK

TARİFİN YARATICISI
Şef Thomas Lents, The Apparatus Room, Detroit

- **1** DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ (170 G-225 G ARASI)
- **1** ÇAY KAŞIĞI KÖRİ TOZU
- **½** YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
- **400** G BALKABAĞI, DOĞRANMIŞ
- **1** KÜÇÜK DİŞ SARIMSAK, DOĞRANMIŞ
- **1** ARPACIK SOĞAN, DOĞRANMIŞ
- **1** YEMEK KAŞIĞI KAVRULMUŞ BADEM, DOĞRANMIŞ
- **1** YEMEK KAŞIĞI TAVUK SUYU
- **2** YEMEK KAŞIĞI İRİCE DOĞRANMIŞ NANE
- **2** YEMEK KAŞIĞI İRİCE DOĞRANMIŞ FESLEĞEN

1. Fırını 175 dereceye ayarlayın. Tavuğu birer tutam tuz ve karabiber ve ¼ çay kaşığı köriyle soslayın. Fırına girebilen bir tavayı orta ateşe alın ve zeytinyağını ısıtın. Tavuk göğsünü tavaya koyup her iki yanı kızarana kadar ikişer dk pişirin. Balkabağı, sarımsak, soğan, bademle birlikte köri tozu, tuz ve karabiberi de ilave edip 1 dk daha ocakta tutun.
2. Tavanın kapağını kapatıp fırına koyun. Tavuk iyice pişip sebzeler yumuşayana kadar 10 ila 12 dk pişirin.
3. Tavuğu fırından alın. Kapağını açıp, tavuk suyu, nane ve fesleğeni ekleyin. Tavadakileri olduğu gibi servis tabağına aktarın. 1 kişiliktir.
454 kalori, 42 g protein, 41 g karbonhidrat (8 g lif), 15 g yağ

EN İYİ STRES AZALTICI

DÖVÜLMÜŞ BAHARATLI TAVUK

TARİFİN YARATICISI
Şef Marco Canora, Hearth, New York City

- **2** DERİSİZ KEMİKSİZ TAVUK GÖĞSÜ (170 G-225 G ARASI)
- **6** ÇAY KAŞIĞI SIZMA ZEYTİNYAĞI
- **1** KÜÇÜK LİMON, KABUĞU RENDELENMİŞ VE DİLİMLENMİŞ
- **2** ÇAY KAŞIĞI KURU ADAÇAYI
- **1** ÇAY KAŞIĞI TAZE BİBERİYE, DOĞRANMIŞ
- **1** KÜÇÜK DİŞ SARIMSAK, DOĞRANMIŞ
- **450** G ROKA
- **¼** KIRMIZI SOĞAN, PİYAZLIK DOĞRANMIŞ
- **1** ÇAY KAŞIĞI BALZAMİK SİRKE

1. Tavuk göğüslerini düz şekilde doğrama tahtasına koyun, bıçakla bir tarafından yatay şekilde kesin (iki ayrı parça hâline getirmeyin) ve defter gibi iki yana açın.
2. Bir kâsede 4 çay kaşığı yağ, limon kabuğu, kuru ve taze otlar, sarımsakla birlikte birer tutam tuz ve karabiberi karıştırın. Sosu tavuk göğüslerin üzerine sürün. Her bir tavuk göğsünü iki parça streç film arasına yerleştirin. Bir et döveceği ile tavukları 0,5-1 cm arası inceliğe kavuşana kadar dövün.
3. Geniş bir tavayı orta ateşe alın, 1 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Tavuk göğüslerden birini tavaya alıp üzerine ağır bir şeyle bastırarak her bir tarafını 3 dk kadar pişirin, servis tabağına aktarın. Aynısını diğer göğüs için de uygulayın.
4. Bir kapta roka, soğan, balzamik sirke ve kalan zeytinyağını harmanlayın. Tavukların üzerine limon sıkın ve salatayla servis edin. 2 kişiliktir.
422 kalori, 37 g protein, 4 g karbonhidrat (1 g lif), 28 g yağ

Yemek styling: Eugene Jho/Plum Reps, yardımcı styling: Kaitlyn DuRoss/Honey Artists; CHANTAL BENNETT (portre illüstrasyonları)

Sürpriz Protein Kaynakları

Kaslarınızı beslerken çeşitlilik için yardımcı oyuncuları sahneye alın.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Kas inşa etme potansiyeli yüksek hayvansal kaynakların hepsini gayet güzel tükettiğinizi düşünüyoruz. Kırmızı et? Haftanın üç dört akşam yemeğinde. Tavuk? Öğle yemeklerinin başlıca malzemesi. Somon? Haftada en az iki defa. Hindi, uskumru, ton balığı... Favori protein alternatifleriniz böyle devam eder. Boşuna değil, her biri antrenman sonrası kaslarınıza ihtiyacı olan besini verir, hızla toparlanıp büyümelerini sağlar.

Ama size yağsız kas kütlesi kazandırabilecek ve günlük enerji ihtiyacınızı karşılayabilecek farklı protein kaynakları olduğunun da farkına varmalısınız. Süpermarket raflarında saklı daha birçok protein alternatifi var. Aşağıdaki mini listeyi bir dahaki alışverişinizde rehber olarak kullanın.

1 Fırında patates

Sıklıkla kaçamak menülerinde karşımıza çıksa da esasında patates tüm zaman ve mekânların en ucuz ve kolay seçeneği olmaktan daha fazlası. Bir patates tavsiye edilen günlük protein değerinin yaklaşık olarak yüzde 10'unu karşılıyor. Bu oran tatlı patateste neredeyse ikiye katlanıyor. Ekstra protein için patatesi bir kutu ton balığı veya somon balığı konservesiyle tamamlayabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken tek nokta yağı fazla abartmamak.

2 Yulaf

Sizin için sabahın değişmez sorusu "Yumurtanı nasıl istersin?" ise biraz ara verin. Yulaf, sayısız bilimsel araştırmanın kanıtladığı yüksek besin değeri, lif ve protein içeriğiyle yumurtanın az bulunur bir alternatifidir. Kompleks karbonhidratın yanında 100 g yulaf 17 g protein ihtiva ediyor. Kas inşasını garantilemek için sütle hafif pişirip yulaf lapası hazırlayarak kuruyemişle tüketebilir veya bir granola bar gibi sağlıklı bir atıştırmalık yapabilirsiniz.

3 Bezelye

Tıpkı patates gibi pişirmesi de, ulaşması da kolay. Besleyici özelliği çok yüksek olmasına rağmen çoğu zaman hak ettiği değeri görmeyip garnitürden öteye gitmez. Bir porsiyon bezelye 8 g proteinin yanı sıra kemik güçlendirici K vitamini ve bağışıklık sistemini korumaya yardımcı C vitamini içerir. Bezelye çorbası, bezelyeli yahni veya bezelyeli pilavı akşam yemeği seçenekleri arasına alın. Ofis yemeğinizi evde hazırlıyorsanız, bezelye salatası iyi bir alternatif.

4 Kinoa

Güney Afrika'dan çıkıp tüm dünyada sağlıklı besinler listelerinin zirvelerini zorlayan bu süper besin, tavsiye edilen günlük protein ihtiyacınızın yarısını karşılıyor. Kuskus ise sadece yüzde 12'sini karşılayabiliyor. Kinoa çok moda olabilir ama onu sağlıklı beslenme dünyasının yeni brokolisi olarak görüp uzak durmayın. Belirgin bir tadı olmadığı için canınızın istediği her yemeğe ekleyebilirsiniz. Misal hindili kinoalı wrap tahılla proteini birlikte almanızı sağlar.

5 Ispanak

Temel Reis o gösterişli ön kol kasları için boşuna ıspanak yemiyordu. Epey bir süre hakkı yense de, ıspanağın kas inşa edici özelliğine dair söylenecek çok söz var. Bir porsiyonda 5 g protein içermesinin yanında, bu koyu yeşil yapraklı sebze lütein ve demir gibi kaslara yakıt sağlayan besin öğeleri açısından da zengin. Ispanak çiğ ya da pişmiş yenebildiği için yemek seçenekleriniz oldukça geniş. Ufuk açıcı ve besleyici tarifler için *menshealth.com.tr*'ye göz atın.

İyi Uykunun Anahtarı

Güncel araştırmalar derin uykunun ne kadar hayati olduğunu bir kez daha vurguluyor. Uyku ve kendiniz hakkında bilmeniz gereken gerçekler burada.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Şunu inkâr edemezsiniz: Uykunun bağışıklık sistemi, fitness performansı, hafıza, öğrenme, sağlıklı kiloyu koruma ve iş verimliliği için kritik bir önemi var. Yeni bilimsel araştırmalarsa uyku konusunda başka bir gerçeği açığa çıkararak, önemli olanın süre değil, kalite olduğunu söylüyor. Özellikle her gece onarıcı ve yenileyici uyku evresini ne kadar yaşadığınız çok belirleyici. Gözünüzü yeni bilgilere açmaya hazır mısınız? ▸

SEKİZ SAAT ÇALIŞIN VE SEKİZ SAAT UYUYUN AMA BU İKİSİNİN AYNI SAATLERE DENK DÜŞMEDİĞİNDEN EMİN OLUN.

Yazı: K. Aleisha Fetters

YENİLEYİCİ UYKUNUN 6 KURALI

Derin ve canlandırıcı bir uyku çekmek tesadüfi olmaz. Vücudun içindeki ve dışındaki farklı faktörlerin bir araya gelmesi sonucu gerçekleşir.

YAPMA		YAP	
UYKU KALİTESİNİ SÜREYLE ÖLÇME	▶ Gece sekiz saat uyumamanız uykunuzun yetersiz ve kalitesiz olduğu anlamına gelmemeli. Konuya biraz sübjektif yaklaşın. Sabah uyandığınızda kendinizi nasıl hissettiniz? Gün boyunca uykulu muydunuz yoksa uykusunu almış gibi miydiniz? Eğer ayık hâldeyseniz, muhtemelen tahmin ettiğinizden daha iyi bir uyku çektiniz.	**HER GÜN AYNI SAATTE UYAN**	▶ VA Pittsburgh Healthcare System'dan uyku uzmanı Dr. Adam Bramoweth bu yöntemin her gece aynı vakitte uykuya hazırlanmaya teşvik edeceğini söylüyor. Ama süreklilik esas. Sabahları yataktan kalkamıyor musunuz? Öldürücü olmayacak dozda elektrik akımıyla anında uyandıran bileklik Pavlok Shock Clock'u deneyin *(130 Dolar, pavlok.com).*
BİR DEFADA ÇOK UZUN YATMA	▶ Genellikle altı saat uyuyorsanız yatakta altı saat kalmaya çalışın. Sırf uzmanlar gözler kapalı hâlde sekiz saat uyumaya ihtiyacınız olduğunu söylüyor diye yatakta sekiz saat kalmak geceleri hüsran yaşama ihtimalinizi artırır. Ayrıca beyninize yatakta uyanık olmanın normal olduğunu öğretir. Yatak odanızı sadece uyku -ve tabii seks- için kullanın.	**UYKU VERİLERİNİ KİŞİSELLEŞTİR**	▶ Fitness bileklikleri bu işi kolaylaştırıyor ancak bir çalışma hiçbir Fitbit cihazının uyurkenki kalp atış hızı ve hareketlilik açısından laboratuvar testleri kadar kesin sonuç veremediğini buldu. Bu yüzden akıllı bileklikinizdeki verileri kendi gözlemlerinizle (oda sıcaklığı, gürültü seviyesi, rahatsız edici partner) birleştirip iyi bir uyku için doğru dengeyi bulun.
ŞEKER YUTAR GİBİ UYKU HAPI YUTMA	▶ Reçeteli ilaçlar kronik insomnia'ya çare olabilir ama hafızayı da bozabilir, hatta uyku kalitesini de etkilediğini söyleyebiliriz. Takviyelerse böyle yan etkiler göstermeden etkili olur. Melatonin (ideal doz aralığı 3 ila 5 mg), yeşil çayın bileşenlerinden olan L-theanine ve ruh hâlini düzenleyen nörotransmitter GABA'yı deneyin.	**ANLAMLI YAŞAM AMAÇLARI EDİN**	▶ *Sleep Science and Practice*'te yer alan bir araştırma yetişkinlerde yaşama amacıyla iyi uyku arasında bir ilişki olduğunu söylüyor. Yani hayatta akıntıya kapılmış gidiyorsanız, geceleri uykuya dalamamanızın sebebi bu amaçsızlık olabilir. Kendinize spesifik hedefler belirleyin, bunları görsellerle yatak odanıza asın. Uyuyamadığınızda bakın.

BEN HASTA MIYIM?

Yaygın uyku hastalıklarının teşhisi de tedavisi de mümkün.

İNSOMNİA

TANIM Üç ay veya daha uzun süre haftada en aşağı üç gece uykuya dalma ve uykuda kalmada sorun yaşama.

İŞARETLER Gün içinde yorgunluk, aksilik, hafıza ve odaklanma problemi ile uyku konusunda anksiyete yaşama.

NEDENLER Stres, depresyon, alkol ve/veya kafein kullanımı, madde bağımlılığı, düzensiz uyku döngüsü.

ÇÖZÜM 1 Terapist ışığında insomnia'ya yönelik bilişsel davranışçı terapi. Faydası genellikle dört ila altı seansta görülmeye başlar.

ÇÖZÜM 2 Bir doktor rehberliğinde ve tavsiyesiyle reçeteli ilaç kullanımı.

UYKU APNESİ

TANIM Yatarken en az 10 dk'lık nefes kesintileri. 30 ile 70 yaş arasındaki yetişkinlerin dörtte birinde görülüyor.

İŞARETLER Yüksek seste ve aralıksız horlama, tıkanma veya nefes darlığı sesi, baş ağrısı, dinlendirici olmayan uyku.

NEDENLER Aşırı kilo, ileri yaş, dar boyun/boğaz, alkol tüketimi, sigara bağımlılığı, narkotik ağrı kesiciler.

ÇÖZÜM 1 Kilo, sigara ve alkol tüketimi kontrolü, yan tarafınıza doğru yatma, sırtüstü yatarken uyku apnesi için eğimli yastıklar kullanma.

ÇÖZÜM 2 Uyurken kullanılan CPAP cihazı (Sürekli Pozitif Hava Yolu Basıncı) maske yoluyla yumuşak bir hava basıncı vererek solunum yolunu açık tutuyor.

NASIL UYURUZ?

Dünyaya gözlerinizi kapattığınızda arkada çok şey olup bitiyor.

FAZ 1: NON-REM UYKUSU → **FAZ 2: REM UYKUSU**

1, 2. AŞAMA: UYKUNUN %50-60'I

Gece boyunca her 70 ila 90 dk'da bir baştan sona iki döngüyü tamamlamış oluyorsunuz. İlk faz (Non-REM) üç ayrı aşamadan oluşuyor. İlk ikisi diğerlerine nazaran hafif.

3. AŞAMA: UYKUNUN %10-15'İ

Üçüncü ve en derin uyku aşaması N3. Sihir burada başlıyor. Vücudunuz kas ve dokuları yenilemek için büyüme hormonu salgılıyor, hücre hasarını onarıyor, enerjiyi tazeliyor ve bağışıklığı destekliyor.

4. AŞAMA: UYKUNUN %25'İ

Beynin kendini onarıp yenilediği faz. Rüyaların yanı sıra hafıza bütünleştirme, bilgileri işleme ve öğrenme de bu fazda gerçekleşiyor. Uzun uyuduğunuzda, REM uykusu her döngüde daha geniş yer kaplamaya başlar.

HUZURSUZ BACAK SENDROMU

TANIM Oturduğunuzda veya uzandığınızda bacaklarda rahatsızlık hissetmenize yol açan nörolojik bir bozukluk.

İŞARETLER Bacaklarda geceleri artan şekilde kaşıntı, yanma veya çarpıntı ve bacakları hareket ettirme ihtiyacı.

NEDENLER Demir düşüklüğü, diyabet, bazı ilaçlar (antidepresanlar, antihistaminikler); bazı vakalarda sebebi belirsizdir.

ÇÖZÜM 1 Gerekiyorsa demir takviyesi, esneme, masaj, orta tempoda egzersiz, kafein ve alkol tüketimini azaltmak, sigarayı bırakmak.

ÇÖZÜM 2 Antikonvülsan grubu veya dopaminerjik ilaçlar. Not: İlaçlar semptomları çözer, hastalığı değil.

NARKOLEPSİ

TANIM Beyniniz uyku-uyanıklık döngüsünün kontrolünü kaybediyor ve aniden uyku atakları baş gösteriyor.

İŞARETLER Gün içinde normalin üstünde uykulu olma, uykuya dalarken halüsinasyonlar, uyku felci (karabasan).

NEDENLER Hipokretin eksikliği (uyku-uyanıklık döngüsüyle ilgili nörotransmitter); bazı vakalarda sebebi belirsizdir.

ÇÖZÜM 1 Planlı kısa uykular ve egzersiz; kahve, alkol, nikotin ve ağır yemekten vazgeçmek, davranışsal uyku uzmanına danışmak.

ÇÖZÜM 2 Antidepresanlar, uyarıcılar, sodyum oksibat etken maddeli ilaçlar. Not: İlaçlar semptomları çözer, hastalığı değil.

EN TATLI UYKU
EGZERSİZ DAHA DERİN UYUMAYI SAĞLAR AMA UYKU KALİTENİZİ ARTIRMAK İÇİN YOĞUNLUĞU VE ZAMANLAMAYI İYİ AYARLAMALISINIZ.

GERÇEKTEN NE KADAR UYKUYA İHTİYACINIZ VAR?

1 **Ne kadar sürede uykuya dalıyorsunuz?**

- ❑ **A** Yattığım gibi
- ❑ **B** 15 dk civarında
- ❑ **C** En az bir saat

OPTİMUM CEVAP: B. Eğer dalmanız bir saati buluyorsa çok fazla uyuyor olabilirsiniz. MH uyku danışmanı W. Christopher Winter yatağa 45 dk geç gitmenizi öneriyor. Başınızı koyduğunuz gibi dalıyorsanız da yatağa 15 dk önceden girin.

2 **Sakince otururken ve kitap okurken uykuya dalma ihtimaliniz nedir?**

- ❑ **A** Çok olası
- ❑ **B** Bazen
- ❑ **C** Düşük olasılık

OPTİMUM CEVAP: C. Dr. Winter cevabı A ya da B olanların daha çok uyumaya ihtiyacı olduğunu söylüyor. Eğer odaklanmış ve uyanık kalabiliyorsanız uyku kaliteniz de büyük olasılıkla olması gerektiği gibidir.

3 **Tatildeyken kendiliğinden normal saatinizde mi kalkarsınız?**

- ❑ **A** Evet
- ❑ **B** Hayır

OPTİMUM CEVAP: A. Bir sonraki tatilde şunu deneyin: Her gece yaklaşık aynı saatte yatağa gidin ama uykuya dalabildiğiniz kadar geç dalın. Üç ila dört günün ardından uyanma saatiniz de değişir ve tam olarak ne kadar uykuya ihtiyacınız olduğu ortaya çıkar.

Cildini Korumaya Al

Artan hava kirliliğine karşı doğru ürünlerle cildinize koruma kalkanı oluşturun.

Yazı: Derya Kuş Yavuz

Güneşin olumsuz etkileri üzerine çok fazla şey duyuyor, konuşuyoruz. Bu bazen bir diğer cilt düşmanı olan hava kirliliğinin zararlarını unutturabiliyor. Yakın zamanda yapılan bir klinik araştırma gösteriyor ki, yüksek oranda hava kirliliğine maruz kalan ciltler nemden, oksijenden ve E vitamini gibi antioksidanlardan mahrum kalırken, ölü hücreleri dökme konusunda da pek başarılı olamıyor. İşin kötüsü, Türk Toraks Derneği'nin bu yıl içinde açıkladığı 2016 raporlarına göre, Türkiye'de hava kirliliği ölçümü yapan istasyonlardan elde edilen veriler (illere göre değişmekle birlikte) neredeyse tüm şehirlerin kirlilik oranının Dünya Sağlık Örgütü'nün izin verdiği üst sınırı iki ila beş kat aştığını söylüyor. Büyük şehirlerde ya da şehir merkezinde yaşamayanların rahat nefes alması için de bir neden yok. Çünkü Dr. Philippe Catroux nitrojen gibi kirlerin rüzgârla her yöne taşınabildiğini söylüyor. Anlayacağınız kirden kaçış yok, siz cildinizi korumaya bakın.

Soymadan temizle

Çoğu yüz temizleyicisinin problemi cildi kirlerden arındırırken, derinin üst yüzeyindeki koruyucu yağ tabakasını da sıyırıyor olmalarıdır. Yağ tabakası cildi bariyer gibi koruma görevi görür. ***Bioderma Sensibio DS Foaming Gel (62,50 TL, eczanelerde)*** ciltte biriken kiri temizlerken aynı zamanda cilt kuruluğunu engelliyor ve cildin sebum dengesini koruyor.

Hücre yenilenmesini hızlandır

Hava kirliliği cildin ölü deriyi atmasını engellediğinden, ***Yves Rocher Arındıran Işıltı Veren Peeling (15,90 TL, yvesrocher.com.tr)*** gibi bir ürün kullanmanın hayati önemi var. Ancak aşırı kullandığınızda cildinizi çevresel faktörlere karşı dayanıksız hâle getirirsiniz. Haftada iki defa nazik ve dairesel hareketlerle uygulayın. Hassas göz çevresinden kaçının.

Güneşten korumayı ihmal etme

American Academy of Dermatology'nin geçtiğimiz yıl yürüttüğü bir çalışma, hava kirliliğinin güneşin cilde vermiş olduğu hasarı artırıcı etkisi olabileceğini savunuyor. Çözüm? ***Dermalogica Skin Recovery SPF50 (515 TL, dermalogica.com.tr)*** gibi cilt yaşlanmasına karşı savaşan ve güneş koruması sağlayan bir nemlendirici kullanmak.

Antioksidanı artır

Dr. Catroux, "Hava kirliliği cilt yüzeyindeki protein ve yağlar üzerinde dikkate değer değişimlere ve negatif sonuçlara yol açar" diyor. Cildinizi kirlere karşı 7/24 korumak için içeriden müdahale etmenizde yarar var. Antioksidan içeren bir besin takviyesi veya daha çok E vitamini tüketmeye çalışın. ***Kuruyemişler ve tohumlar E vitamini için ideal.***

İyonizer kullan

Eğer şehir merkezinde veya kalabalık bir yerleşim bölgede yaşıyorsanız hava kirliliğinin etkilerini daha yoğun yaşarsınız. Üstelik sadece dışarıda da değil, evinizde de hissedersiniz. Evinizin içinde cildinizi tahriş edebilecek kötü havayı ***Biocera İyonizer Hava Temizleme Aracı (339 TL, n11.com)*** gibi bir ürünle temizlemeniz mümkün. Rahat bir nefes alabilirsiniz.

CİLDİNİ VE SAKALINI TIRAŞA DOĞRU HAZIRLA

300K takipçili bakım ve stil blogger'ı Ali Gordon biçimli sakallarının sırrını paylaşıyor.

Erkek cildinin en büyük sınavı tıraştır. Kullandığınız aletten bakım ürünlerine, nasıl bir kesim istediğinizden tıraş sonrası losyonuna varana kadar çok sayıda belirleyici faktör vardır. Tıraş öncesi bakımı da bakımlı bir sakal ve sağlıklı bir cilt için en kilit aşamadır. Gordon yoğun bir günde hazırlanmak için kısıtlı zamanınız olduğunda, sakallarınıza hızlıca biçim vermek için metal bıçaklı bir tıraş makinesi kullanmanızı öneriyor. Çünkü kuru tıraş yapmanıza izin veriyor. Gordon, "Bu makineler cildin üst katmanını çekmeden, deriyi bıçağın sakal kıllarını keseceği hizaya doğru kaldırabilen bir teknolojiye sahiptir. Tıraş bıçaklarıysa sakalları cildin üst tabakasının altından keser ki bu da tahrişe yol açabilir" diyor.

Eğer keskin hatlı bir yanak çizgisi ve etrafı tamamen temiz bir sakal istiyorsanız Gordon'a göre bu biraz emek istiyor: "Cildinizi tıraşa hazırlamak için öncelikle bir peeling ile kir, ter ve ölü hücrelerden kurtulmalısınız. Ardından yüzünüzü ılık suyla yıkayıp tıraş fırçasıyla tıraş kremini yayın." Gordon'a göre fırça mühim çünkü tıraşa girişmeden önce kremi iyice yayma, sakal kıllarını yukarı kaldırma ve yumuşatma görevi görüyor. Hassas bir cildiniz varsa tıraş sonrası yatıştırıcı bir nemlendirici krem uygulayın.

new balance

Gelişmiş hareket kabiliyeti ve kolaylığı sağlayan kumaş yapısı

Rahat hareket sağlayan kapüşon tasarımı

Rüzgar ve yağmura karşı koruma sağlayan dış kumaş

Güvenli fermuarlı cepler

MEN'S FANTOM FORCE COLLECTION

New Balance Fantom Force koleksiyonu yüksek dizayn anlayışı ile modern işçiliği bir araya getiriyor. Koruyucu kumaşı ile soğuk hava, rüzgar ve yağmura karşı koruma özelliklerine sahip teknik örgü yapısı ile egzersiz programınıza mükemmel uyum sağlamasının yanı sıra, dış ortamlarda gerçekleşen antrenmanlarda olumsuz hava koşullarına karşı da idealdir.

/ NewBalanceTr
newbalance.com.tr

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

KARANLIK VE TEHLİKELİ

Son zamanların adından en çok söz ettiren oyuncularından biri olan Pedro Pascal, bu kez karşımıza *Kingsman: Altın Çember* filminde "Whiskey" olarak çıkıyor.

Pedro Pascal'a bakınca bazılarınız, *Game of Thrones* dizisinde nefes kesen bir kılıç dövüşüyle ve sürpriz sonuyla hafızalara kazınan Oberyn Martell karakterini görüyordur. Bazıları ise Kolombiya sokaklarında Pablo Escobar'ı avlayan ajan Javier Peña'yı. Her iki karakterle de sergilediği etkileyici performansla, birkaç yıldır televizyon dünyasında konuşulan bir isim. Ve şimdi Şili doğumlu Amerikalı aktör, *Kingsman: Altın Çember* filminde Ajan Whiskey olarak karşımıza çıkıyor. Pascal ile filmde elinden düşmeyen kamçısı, Burt Reynolds'un rolü üzerindeki etkisi ve dengesini kaybetmeme çabası üzerine sohbet ettik.

Bize biraz Ajan Whiskey'den bahseder misin?
Ajan Whiskey, Kingsman'ın ABD'deki eşdeğeri olan Statesman'da bir ajan. Kingsman'ın ilk filmdeki varlığının kültürel bir temsil olması, bu filmde de Statesman için geçerli. Onlar kılıf olarak bir terzi dükkânı kullanıyorlardı, bizse bir damıtma tesisi. Ajanlarımızın isimleri likörlere dayanıyor. Ben Whiskey'im, Channing Tatum Tequila, Jeff Bridges şampanya anlamındaki Champ, Halle Berry ise Ginger Ale. Biz kovboylarız.

İsimler özelliklerinize işaret ediyor mu? Whiskey olarak adlandırılmanızın karakterinizle bir ilgisi var mı?
Evet, kesinlikle var. Biraz karanlık, biraz tehlikeli.

Buzlu mu?
Ben sek alırdım.

Bu filme nasıl dahil oldun?
Matthew Vaughn (yönetmen) aracılığıyla. Beni *Narcos*'un ilk sezonunda görmüş ve Ajan Whiskey rolü için aradığı karakterle uyumlu olduğumu düşünmüş. Sürecin başlarında benimle bu konu hakkında konuşmaya başladı ve rolü alıp alamayacağımı bilmeden, oyuncu seçmeleri süresince karakter üzerinde benimle birlikte çalıştı. Sonunda da rol benim oldu.

Rolün, 1970'lerde Burt Reynolds'ın canlandırdığı klasik rollerle, kaba mizacı ve bıyığı da buna dahil, büyük benzerlikler taşıyor. Bu kimin fikriydi?
Sanırım Matthew beni buna ikna etti. Ben de son derece istekliydim. Eğer Burt Reynolds kadar havalı görünüyorsam, bu benim için büyük bir başarı hikâyesidir.

Burt Reynolds filmlerini izledin mi? Onu taklit etmediğin çok belli ama belki de biraz kişiliğinden esinlenmek istemişsindir.
Hayır, Burt Reynolds'ı oynamıyorum ama tabii ki filmlerini seyrettim. En sevdiğim filmi *The Longest Yard* oldu. O filmde bıyığı yoktu. *Smokey and the Bandit* filmi var, bir de bir dublörü canlandırdığı *Hooper* filmi. Ona bayılıyorum. Fakat sanırım Matthew ile yaptığım konuşmalarımda benim için en önemli olan şey, Whiskey'nin çaba sarf etmeden sakin ve tehlikeli oluşuydu. Ona bulaşmak istemezsiniz. Matthew ile hemfikir olduğumuz bir konuydu. Bana ise bu beklentiyi karşılamak için işimi iyi yapmak kaldı.

Whiskey ile Eggsy'nin ilişkisi nasıl başladı?
Bu ilişki aslında ikilinin görevlerinin bir parçası haline geldi. Bu ikili dünyayı kurtarmak için ortak çalışmak zorunda oldukları bir durumda buldular kendilerini. İlk filmde Colin ile Taron arasında akıl hocası-çekirge ilişkisi vardı. Whiskey ve Eggsy arasındaysa biraz rekabet olduğunu söyleyebilirim. Bu yüzden ilişkileri çok daha kırılgan ve tehdide açık.

Fiziksel becerilerini sergilemen gereken bir rol müydü?
Evet, oldukça. Matthew bu konuda beni sürekli uyardı, elimden geldiğince hazır olmaya çalıştım ama hiçbir şey yeterli değildi. Bu filmde inanılmaz bir dublör ekibi var ama bu filmin bu kadar özel olmasının nedenlerinden biri de, mümkün olan her şeyi dublörlere bırakmadan kendimiz yapmaya çalışmamızdı. Özellikle dövüş sahnelerinde biz rol aldık, bu olağanüstü zordu. Rolü kabul ettiğimde çekimler sırasında canımın feci halde yanacağını düşünüyordum, öyle de oldu.

Pek çok silahın eğitimini almak zorunda kaldınız.
Kırbaç, kement, tabancalar. Eğitim aldığım Loop Rawlins adlı bir kovboy akrobasi uzmanı var ve bana her şeyi o öğretti. İnanılmaz bir adam. O bir kement, kırbaç ve silah döndürme uzmanı. Bu adam her şeyi yapabilir ve şaşırtıcı olan şeyse, aynı zamanda çok rahat ve kolay bir adam olması. İspatlayacak hiçbir şeyi olmadığı için becerileriyle ilgili oldukça özgüvenli ve tüm bunları öğrenebileceğin adam da ancak onun gibi biri olmalı. Temel olarak bana her şeyi o öğretti.

Kement ve kırbaç kullanmaya dair neler öğrendin?
İlk gün hiçbir şey bilmiyordum. Sadece dövüş koreografisini iyi biliyordum. Indiana Jones'a takıntılı olduğum için çocukluğumda bir kamçım vardı ama nasıl kement atılacağını ya da silahları nasıl döndürebileceğimi bilmiyordum. İlk başladığımda hiçbir şey bilmiyordum. Kırbaçta kendimi gerçekten çok geliştirdim. Kement atma konusundaysa rezalettim.

Whiskey ve Eggsy'nin hızla dönen gondolun üzerinde sıkıştığı uzun bir sahne var. Bu sahneyi nasıl çektiniz?
Oldukça zordu. İnsanların böyle filmlerde oldukça zor olduğundan bahsettikleri sahnelerden biriydi. Dengeme tekrar kavuşmam günler aldı diyebilirim.

Gerçekten bir gondolun içinde miydin?
Evet! Alpler'de bir gondolda görünüyoruz ama aslında stüdyoda sonsuza kadar dönen bir gondolun içindeydik. Günlerce başım döndü ve kendime gelmem biraz zaman aldı.

İlk filmin hayranı mıydın?
Evet, kesinlikle. Önceki deneyimlerimde Matthew'dan çok memnun kaldım. *Layer Cake*'i gördüm, *Stardust*'ı gördüm. *Kick-Ass* benim en sevdiğimdi, bu yüzden *Kingsman*'a girmenin eğlenceli olacağını biliyordum. Üst seviyede eğlenceli, nostaljik, yaratıcı ve orijinaldi. "Aman Allah'ım, her şey oluyor" diye düşünüyorsun, bu da eğlencenin bir parçası. Oldukça öngörülemez bir süreçtesin ve filmdeki karakterleri önemsiyorsun, bu da filmin başarısı için en önemli şey.

Matthew ile çalışmak nasıldı?
Çok teknik bir yönetmen ve onunla çalışacaksanız, belli zorluklara göğüs germek zorundasınız. Gerçekten iyi bir gözü var. Kaçınması zor bir göz. Hiçbir şeyden kurtulamazsın. Bir açıdan zor olsa da aslında harika bir şey.

Yamaha MT-09: Karanlık Japon

Yamaha'nın "naked" sınıftaki güçlü modeli MT-09 yenilendi. Bazı teknolojik gelişmeler ve yeni far grubu dışında eskisinden pek farklı sayılmaz. Yine tam gaz eğlence. Yazı: Koray Muratoğlu

"Naked" motosikletlere pek sıcak bakmıyordum son yıllarda, iki yıl bu sınıfta bir motosiklet kullanmış olmama rağmen hem de. Sonra bir "enduro" macerası başladı ve iyice kıskacına aldı beni. Yamaha MT-09'u da bu nedenle mesafeli karşıladım ilk etapta. Ta ki binip birkaç km yol yapana kadar. MT-09'u tek kelimeyle özetlemek gerekirse, eğlenceli. 850cc üç silindir 115 hp'lik blok, bu eğlencenin temel öğesi değil. Yani agresif güçlü halinden ziyade, sürüş keyfini hat safhaya çıkaran şasi dinamikleri ve geometrisini konuşmak gerekiyor.

Bindiğin gibi eline oturan yumuşak bir sürüş karakteri var. 179 kiloluk kuru ağırlığıyla son derece kolay kontrole imkân veriyor. Bir o kadar da dengeli, şehir içi sürüşte çok pratik. Trafikte otomobillerin arasından bisiklet kullanırcasına geçip gidiveriyorsunuz. Süspansiyon karakteri yumuşağa yakın, bu nedenle bozuk zeminde konforlu diyebilirim. Ancak ayarları sayesinde sıkıştırma ve geri tepmeyi kendinize göre ayarlayabiliyorsunuz. Viraj kabiliyeti oldukça üst düzeyde, kısa şasisi sayesinde son derece dinamik, yatırıp kaldırırken sürücüsüne keyif ve güven duygusu veriyor.

Güç ise yüksek devirli kullandığınızda gerçekten etkileyici, hangi ara 180 km/s'e ulaştığınızı anlamıyorsunuz. 3-5 bin devir aralığında bir üst vitesle kullandığınızda ise çok dingin bir scooter gibi sürebiliyorsunuz. Gaz kolu genel olarak çabuk tepki veriyor ama dengeli. Üç farklı modla bunu da istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Kademeli çekiş kontrol sistemi istenmeyen kontrol kayıplarını kıvamında devreye girerek engelliyor. Frenler çok etkileyici olmasa da memnun edici. Selesi bir naked için iyi ama yine de kısa yolculuklara uygun, hele artçı için konfor problemi var. Eskisine göre 30 mm kısalmış şasi ve kaydırmalı debriyaj öne çıkan farklar. Bir diğer yeni teknoloji, debriyajsız vites değiştirme işini pek akıcı yapmıyor maalesef. Egzoz sesi hiç de ekstra susturucu takmaya gerek duyurmayacak kadar hoş, karaktere uygun. Tasarım olarak rakiplerine göre daha makul ve simetrik bana kalırsa. Çünkü bu sınıfta tasarımda aşırı agresifliğe kaçma eğilimi var. Yakıt tüketimine de değinmeden geçmeyelim; çok sert olmayan ama hızlı bir sürüşte 4,2 lt ortalama yakaladım. Bu sınıf için kötü denemez.

Sonuç: Yeni Yamaha MT-09 hafifliği, dengeli sürüşü, makul agresif tasarımıyla çok çekici bir makine. Ama asıl vurucu tarafı, son derece eğlenceli bir sürüş vadediyor olması. Çok keyif aldım, bisiklet gibi kullanılabilir. Ama şeytana uyduracak kadar da güçlü!

MOTOR HACMİ: 847cc

MOTOR TİPİ: 3 silindir, sıvı-soğutmalı, 4-zamanlı, SOHC

GÜÇ: 115 HP (10.000 d/d)

TORK: 87.5NM (8500 d/d)

AĞIRLIK: 193 kg (dolu)

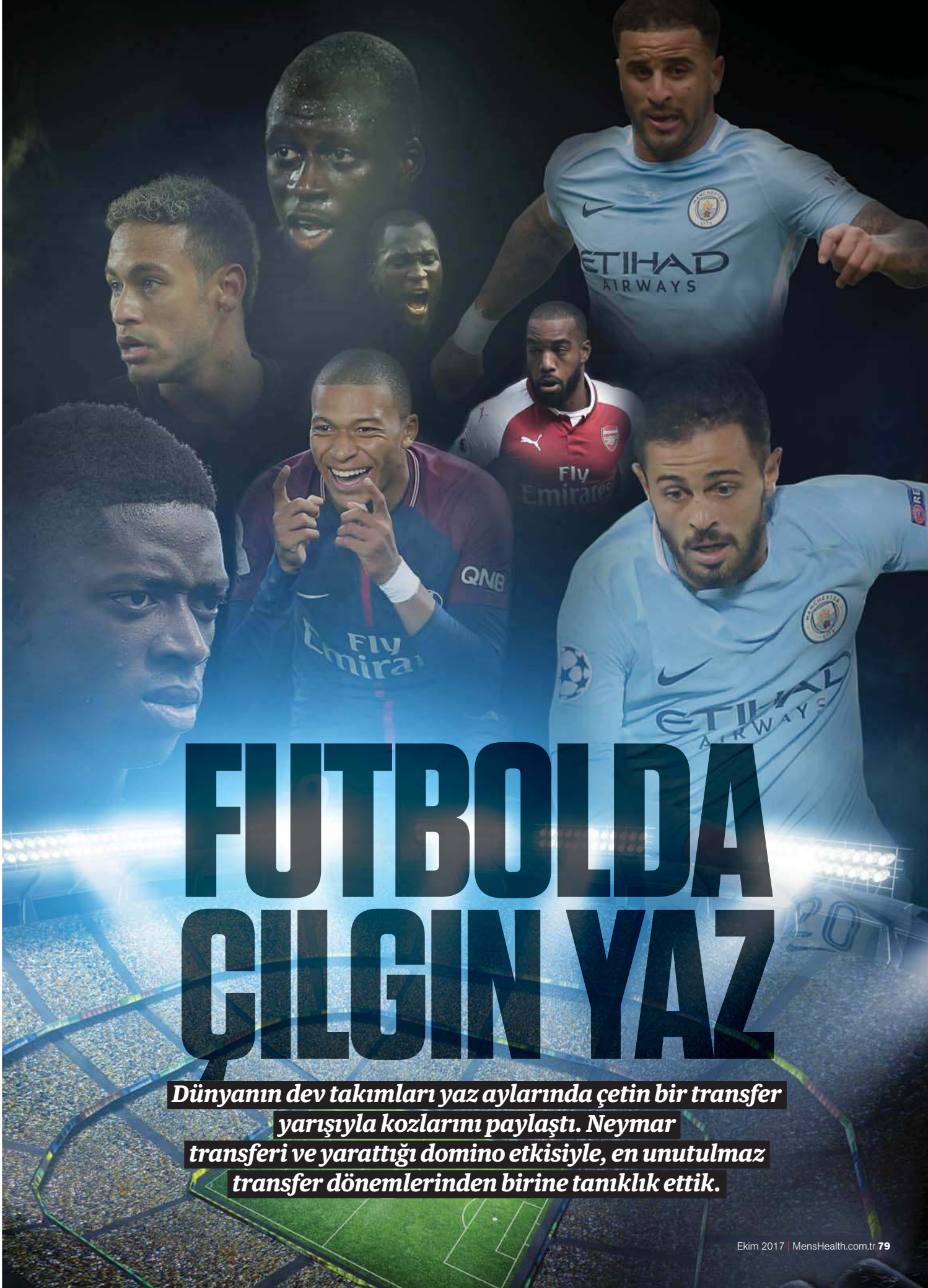
SELE YÜKSEKLİĞİ: 820 mm

DEPO KAPASİTESİ: 14 lt

ÖN FREN: Çift 298 mm ABS disk

ARKA FREN: Tek 245 mm ABS disk

LASTİK: Ön 120-70/17; Arka 180-70/17



FUTBOLDA ÇILGIN YAZ

Dünyanın dev takımları yaz aylarında çetin bir transfer yarışıyla kozlarını paylaştı. Neymar transferi ve yarattığı domino etkisiyle, en unutulmaz transfer dönemlerinden birine tanıklık ettik.

Geçen yıl Manchester United 105 milyon avro bedelle Paul Pogba'yı dünyanın en pahalı futbolcusu olarak kadrosuna kattığında yer yerinden oynamıştı. 2017 yazındaysa Neymar transferinin başını çektiği gerçek bir transfer çılgınlığı yaşandı ve Pogba'ya ödenen ücret herkese normal görünmeye başladı. Artan yayın gelirleri, yükselen rekabet ve futbola yatırım yapan zenginler bir araya gelince, geçtiğimiz yaz dönemi akıl almaz bir transfer sezonuna şahitlik ettik. İşte geçen yazın en pahalı sekiz transferi.

8 BERNARDO SILVA
(Monaco → Man. City, 50 milyon avro)

Monaco'nun tüm otoriteleri ters köşeye yatırarak kazandığı Ligue 1 şampiyonluğu, Şampiyonlar Ligi'nde yarı finale kadar ulaşması ve Manchester City'i saf dışı bırakması, Avrupa devlerinin gözünü Monaco'ya çevirmesine sebep oldu. Monaco orta sahasında adeta bir maestro görevi gören Bernardo Silva, Şampiyonlar Ligi eşleşmesi sırasında Pep Guardiola'yı fazlasıyla etkilemiş olacak ki, Manchester City tam 50 milyon avro bonservis bedelini Portekizli yıldız için düşünmeden ödedi ve kadrosuna kattı. Orta sahanın birçok bölgesinde oynamasıyla Pep'in elini güçlendiren Bernardo Silva, şimdiden iyi bir tercih olduğunu göstermeye başladı bile.

7 KYLE WALKER
(Tottenham → Man City, 51 milyon avro)

Guardiola Manchester City ile ilk sezonunda, sağ bek rotasyonunda iki tecrübeli ama en iyi dönemlerini geride bırakmış isimle yola çıkmıştı: Bacary Sagna ve Pablo Zabaleta. İkisiyle de geçen sezonun sonunda yollarını ayıran Guardiola, defansın sağı için İngiliz milli takımının sağ beki Kyle Walker için Spurs'e tam 51 milyon avro ödedi. Pep bu transferle hem ilk 11'i için sağlam bir sağ bek edinmiş hem de kadrosundaki İngiliz sıkıntısına bir çözüm getirmiş oldu. Ligin başından beri 11'deki yerini kimseye kaptırmayan Kyle Walker, daha uzun yıllar City formasını terletecek benziyor.

6 ALEXANDRE LACAZETTE
(Lyon → Arsenal, 53 milyon avro)

Premier Lig'de son yıllarda kendi takım taraftarlarının da en sık eleştirdiği isim Arsene Wenger oldu. Özellikle geçen seneki performansıyla ilk 4'ün, dolayısıyla Şampiyonlar Ligi'nin de dışında kalan Wenger, geçen yaz topçulara gönül verenlerin arzu ettiği derecede para harcamasa da, Lyon'un Fransız forvetine tam 53 milyon avro ödedi ve kadrosuna kattı. Geçtiğimiz sezon Lyon formasıyla oynadığı 45 resmi maçta tam 37 gol atan Lacazette, Premier Lig'e alışma dönemini atlattıktan sonra Ada'nın en önemli gol silahlarından biri olabilir.

5 BENJAMIN MENDY
(Monaco → Man City, 57,5 milyon avro)

Guardiola'nın Monacolu futbolculara göz dikmesi Bernardo Silva ile sınırlı kalmadı. Geçtiğimiz sezon Şampiyonlar Ligi eşleşmesinde City sağ kanadını adeta felç eden Fransız sol bek Benjamin Mendy, 57,5 milyon avro bonservis bedeliyle Manchester'ın mavi tarafına transfer oldu. Fransız milli takımında başarıyla görev yapan Mendy, üstün fizik gücüyle birleştirdiği tekniği ve orta kabiliyetiyle şimdiden neden bu kadar para ettiğini kanıtlamış durumda. Bu arada, Manchester City'nin son iki yılında defansına harcadığı paranın, birçok ülkenin savunma sanayine harcadığı paradan kat kat fazla olduğu da, Mendy transferinden sonra sık konuşulan ilginç detaylardan biri.

PSG'NİN İKİNCİ BOMBASI

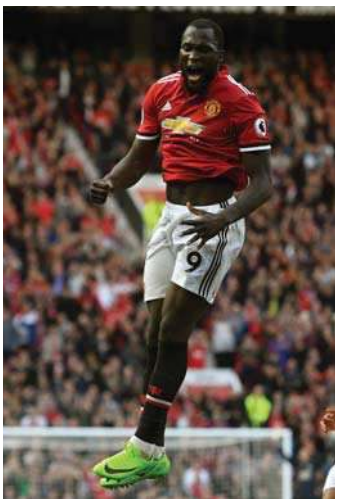
PSG'nin Neymar transferinin etkisi daha durulmamıştı ki, tüm dünya devlerinin peşinden koştuğu bir başka isim Paris'in yolunu tuttu. PSG'nin financial fair-play kurallarının etrafından dolaşmak adına bu yıl için 35 milyon avroya kiraladığı, önümüzdeki sene de 180 milyon avro bonservis bedeliyle kadrosuna katacağı Mbappe, bu yüzden listede kendine yer bulamasa da, tartışmasız 2017 yazının en büyük transferlerinden biri olarak tarihe geçti. Geçen sezon Monaco'da sergilediği performansla geleceğin en büyük süper starlarından biri olacağını herkese gösteren Fransız yıldız, Neymar ve Cavani'yle birlikte dünya futbolunun en tehditkâr forvet hatlarından birini oluşturuyor.

4 ALVARO MORATA
(Real Madrid → Chelsea, 62 milyon avro)

Real Madrid'in altyapısından çıkan bazı yetenekler kendilerini beğendirmekte zorlanabiliyor. Morata da onlardan biri. 2014 yılında 20 milyon avroya Juventus'a satıldıktan sonra, Real Madrid genç yeteneğini gönderdiğine pişman olmuş ve sözleşmeye koydurduğu özel maddeyi kullanarak, 30 milyona oyuncusunu geri transfer etmişti. Ancak geçen sezon yine az forma şansı bulan Morata'nın kapısını bu kez, Diego Costa ile yollarını ayırmak isteyen Chelsea 62 milyon avroluk bir teklifle çalınca, İspanyol yıldız Londra'nın yolunu tuttu. Ligin ilk beş maçında attığı üç gol ve yaptığı iki asistle beş gole katkıda bulunan Morata, şimdiden Chelsea taraftarının gönlünü kazandı.

2 OUSMANE DEMBELE
(Borussia Dortmund → Barcelona, 105 milyon avro)

Barcelona geçen sezon ezeli rakibi Real Madrid'in hem Şampiyonlar Ligi'ni hem de La Liga'yı kazanmasına şahit olduktan sonra zaten tatsız bir yaz geçiriyordu. Bunun üzerine bir de PSG'nin en Neymar'ı serbest kalma bedelini ödeyerek transfer etmesi üzerine, Katalan ekibi Liverpoollu Coutinho ve Dortmundlu Dembele'nin peşine düştü. Coutinho için Liverpool'u ikna etmeyi başaramayan Barcelona, Dortmund'un 20 yaşındaki yıldızına tam 105 milyon avro ödedi. Geçen sezon 49 resmi maçta 10 gol ve 21 asist gibi etkileyici bir performans ortaya koyan genç yıldız, Barcelona'da kendini henüz ispat etme şansı bulamadan sakatlandı. 2-3 ay yeşil sahalardan uzak kalacak.



3 ROMELU LUKAKU
(Everton → Man.Utd, 84,7 milyon avro)

Zlatan Ibrahimovic geçtiğimiz sezon Mourinho'nun takımında kısa sürede neden Zlatan olduğunu ispat etmiş ve Old Trafford'un gönlünü kazanmıştı. Ancak sezon sonuna doğru geçirdiği ciddi sakatlık, İsveçli yıldızın ilerleyen yaşı da düşünülünce, Portekizli teknik adamı yeni bir gol ayağı arayışına itti ve Kırmızılar aradığını komşu kent Liverpool'da buldu. Everton'ın Belçikalı gol makinesi Romelu Lukaku, 84,7 milyon avro bedelle Manchester United'a transfer oldu. Lukaku ilk beş Premier Lig maçında beş kere ağları havalandırarak artık "top class" bir santrafor olduğunu kısa sürede kanıtladı.

1 NEYMAR
(Barcelona → PSG, 220 milyon avro)

Transfer döneminin bombasını patlatan kuşkusuz PSG oldu. Geçen yıl hem ligi Monaco'ya kaptıran hem de Şampiyonlar Ligi'nde Barcelona'ya 4-0 kazandığı maçın ardından 6-1 yenilerek büyük bir bunalım yaşayan PSG, kasanın kapısını sonuna kadar açmaya karar verdi. PSG'nin Katarlı sahibi Nasser Al-Khelaifi, dev yatırımıyla tarihinin en güçlü kadrosunu kurmaya karar verdi. Kendisine, menajerine ve babasına ödenen akıl almaz paralarla; Messi'nin arkasında iki numaralı yıldız olmaktansa Paris'in kralı olma vaadiyle ikna olan Neymar beş maçta beş gol ve beş asistlik performansıyla şimdiden Fransızların süper kahramanı olmuş durumda.

Unutulmaz Erkeğin

OYUN TAKTİĞİ

Hayatına girdiğiniz kadının, sizi tanıdığı günü törenlerle kutlamasını istiyorsanız, bedeninin ve ruhunun dilinden konuşun.

Yıllardır onlarca kadınla anket yapıyoruz, isteklerini, arzularını ve beklentilerini soruyoruz. Seks araştırmacılarının, terapistlerin kapısını çalıp, bizim bir türlü göremediğimiz şeyleri bize anlatmalarını istiyoruz. O yüzden şunu söylediğimizde bize güvenin; daha iyi bir seks yaşamı istiyorsanız, bu maddeleri bir ders niteliğinde çalışın, not edin ve uygulayın. Kadınlara "İşte bu!" dedirten adam olun.

Erotik mesaj işinde uzmanlaşın.

Birbirinizden ayrıyken bir sonraki buluşmaya kadar harareti yükseltmenin en güzel yollarından biri, cinsel içerikli mesajlar yazmaktır. Ama ne yazacağını bilmek her zaman kolay olmuyor. Söylediklerinizin kaba ve ucuz kaçma olasılığı da var ki, kadınların çoğu bundan yakınıyor. Size konuya girmenin güzel bir yolunu sunalım: Sevişmeyi onun başlattığı bir anıyı hatırlatın. Nasıl koktuğundan başlayın, nasıl göründüğüne, giydiklerine, kulağınıza fısıldadığı şeylere değinerek, adım adım nasıl çıldırdığınızı anlatın. Archives of Sexual Behavior dergisindeki bir makaleye göre, kadınların yatak odasında yaptıklarını överek, onları tekrar yapma şansını baya bir yükseltmiş oluyorsunuz.

Tam temas sağlayın.

Vücudunuzu öyle bir konumlandırın ki, göğsünüz onun omuzlarına yakın dursun, penisinizin en alt noktasını klitorisine temas ettirebilmek için kalçasını yukarıya doğru hareket ettirerek birleşin. CAT adı verilen bu pozisyonla kadınınızı kendinden geçireceğinizi garanti edebiliriz. Zira Journal of Sex and Marital Therapy dergisinde yer alan bir araştırmada, bu pozisyonda sevişen kadınların, misyoner pozisyonuna kıyasla orgazm olma sıklığının yüzde 56 arttığı görülmüş.

Derin nefesler alın.

Hızlı ve kesik kesik alınan nefesler kulağa erotik gelse de, aslında aldığınız hazzı azalttığını biliyor muydunuz? Seks koçu Sarah Rose Bright, ilişkiden aldığınız zevkin daha uzun sürmesi ve daha yüksek olması için nefesinizi tutmamanız gerektiğini söylüyor. Derin nefesler alıp vermeniz için iyi bir neden daha var: geç boşalma. Ortalama bir kadının orgazm olması 15 ila 40 dakika sürüyor ve siz elinizi çabuk tutarsanız, yataktan mutlu ayrılması düşük bir ihtimal. Derin nefesler alarak performans endişesini azaltır, yaşadığınız uyarılmayı daha uzun süre kontrol edebileceğiniz bir seviyeye indirir, beyinde serotonin salınımını tetiklersiniz.

Yüzüstü yatın.

Ve onu da yüzüstü yatmaya teşvik edin. Aklınıza fenalıklar gelmesin, böyle yatmasını istememizin tek sebebi, erotik rüyalar görmesini sağlamak. Dreaming adlı dergide yer alan bir çalışmaya göre, karın üstü ve kollarını başının üstüne kaldırarak yatan kişilerin cinsel içerikli rüya görme ihtimalleri artıyor. Böylece sizi gecenin bir yarısı uyandırma ihtimali de artar!

İki eliniz de boş durmasın.

Oral seks işinde iyi olduğunu düşünen erkeklere bir sorumuz var: İşiniz ne kadar sürüyor? Farkında olmayabilirsiniz ama ABD'li seks araştırmacısı Dr. Juliet Richters, görüştüğü kadınların yarısından fazlasının, çok uzun sürdüğü için partnerlerinden elle veya ağızla uyarmayı bırakmalarını istediğini söylüyor. Yani asıl istedikleri şey aldıkları zevkin kademeli olarak sürekli artması. Bunun için yapmanız gereken şey, her şeyi aynı anda uygulamak. Yani iki eliniz birden aynı bölgede çalışsın.

Doğru pozisyonu alın.

Şiddetli orgazmlar yaşatarak unutulmaz olmak isteyen erkekler, aklınızın bir köşesinde olsun: Kinsey Institute'un yürüttüğü bir araştırmada, bu pozisyondayken frenulum doğrudan uyarıldığı için, yaşanan orgazmların yüzde 18 daha yoğun olduğu gözlendi. Aynı zamanda g

noktası daha fazla uyarılıyor ve seks oyuncaklarını olaya dahil etmek daha kolay.

10 kuralını uygulayın.

Şimdi size son derece basit görünen bir taktik vereceğiz. Ekstra yapmanız gereken bir şey yok, sadece kadınların fizyolojik gerçeklerine göre oynayacaksınız. Vajinanın en duyarlı kısmı ilk birkaç cm'dir. Penetrasyon sırasında ilk dokuz temasınız fazla derine inmesin, onuncusunda ise tamamen bütünleşin.

Klitorisi yakından tanıyın.

Bilmeniz gereken en önemli şey, buradaki sinirlerin ortama eşit şekilde dağılmadığı. Bu nedenle ne kadar çok açıdan uyarmaya bakarsanız, bir kadını o kadar mutlu edersiniz. Sadece aşağı yukarı hareketler yetmez, sağdan sola ve daire çizerek de uyarın.

O an ne yapıyorsanız, aynen devam edin.

Erkeklerin aksine kadınlar orgazmı kaybedebiliyor, hatta yaşarken dahi yarım kalabiliyor. Orgazm olmaya başladığını fark ettiğiniz an her ne yapıyorsanız, aynı tempoda ve ritimde yapmaya devam etmeniz çok önemli. Bu "sakın değiştirme" kuralının tek bir istisnası var, o da kadının hareket etmesi. Onun daha aktif olduğu bir pozisyondaysanız, o istediği gibi yönetiyor olacaktır.

Nasıl hissettirdiğini sorun.

Küçük ama etkisi büyük bir bilgi: Psikolog Dr. Massimo Stocchi, sevişirken yaptığınız şeylerin hoşuna gidip gitmediğini sadece bir kez sormanızı öneriyor. "Birden fazla kez 'Böyle iyi mi, zevk alıyor musun?' gibi sorular sorarsanız, özgüvensiz görünürsünüz" diyor. Özgüvenin bir kadını etkilemede en büyük silahınız olduğunu hatırlatmamıza gerek var mı?

En güzel iltifatı edin.

Bir kadını yüceltecek en etkileyici sözler, "sen" ile başlayanlardır. "Bu yaptığın çok güzel" demek yerine, "Senin bunu bana yapmana bayılıyorum" dediğinizde, eylemin kendisinden ziyade onunla yapmaktan keyif aldığınızı düşünerek gururu okşanır. Bu da size yatakta daha fazlası olarak geri döner.

İşe biraz tehlike katın.

Seks hayatınızı renklendirmek için ekstrem sporlar yapmaya ne dersiniz? Tırmanış, kano gibi branşları deneyebilirsiniz. Gün içinde birlikte pompalayacağınız adrenalin ve dopamin, akşamında patlayan bir libido olarak size dönebilir.

Rakam oyununu oynayın.

Hobi malzemeleri satan bir yerden deve kılından yapılma 1 cm'lik bir boya fırçası alın. Çikolataya batırıp eline verin ve vücudunun farklı bölümlerine 1'den 10'a kadar rakamlar yazmasını söyleyin. Daha sonra sırayla giderek, dudaklarınızla ve dilinizle çizdiği rakamların üzerinden geçin.

Geceliğin de hakkını verin.

Çoğu erkek kadınların geceliklerinin veya iç çamaşırlarının üzerinden uyarılmaktan ayrı bir keyif aldığını bilmiyor. Onları bir an önce kurtulmanız gereken engeller olarak görmek yerine, ön sevişmeyi onların üzerinden bedenini okşayarak başlatın.

"Ayna ayna söyle bana, var mı ondan güzeli dünyada" deyin. Görselleştirme kadınların olaya ısınmasını sağlar. Onu boy aynasının önünde baştan çıkarın. Onu aynanın karşısına çekip arkasına geçin. Omuzlarını, kollarını, kalçasını okşarken, bir yandan her bir bölgenin güzelliklerini, neden beğendiğinizi fısıldayın.

Seksten sonra da seksi hissetmesini sağlayın.

Her şey olup bittikten sonra da kendisini güzel hissetmesi önemli. Akan makyaj, karışan saçlar ve çıplaklık, kendilerini dağılmış hissetmelerine yol açabiliyor. Güzel sözlerle her halinin seksi olduğunu düşündürürseniz, bir sonraki seferi de garantilemiş olursunuz.

BÜYÜKLERE OYUNCAK FESTİVALİ

Türkiye'nin ilk ve tek hobi-aktivite festivali Big Boyz Festival, 3-5 Kasım tarihlerinde KüçükÇiftlik Park'ta meraklılarıyla buluşuyor.

Büyüklere oyuncaklar konseptiyle günlük koşuşturma içinde zevk ve hobilerine zaman ayıramayan şehir insanının, farklı aktiviteleri ve seçenekleri bir arada bulabileceği, hem alışveriş yapıp hem eğleneceği, rol model aldığı kişileri dinleyerek yepyeni bilgiler öğreneceği, workshoplar'a katılıp kendini geliştirebileceği bu taptaze festival, üç gün boyunca değişik etkinliklerle katılımcılarına bir nevi nefes alma imkânı sunuyor.

7'DEN 70'E HER ZEVKE HİTAP EDECEK

Big Boyz Festival'in ziyaretçileri; bir yandan hayallerindeki aracı, tekneyi ya da motosikleti inceleyip, drone, maket uçak gibi oyuncakları test ederken, diğer yandan festival bünyesinde bulunan Türkiye'nin teknolojiden giyime en ünlü 50 markasından alışveriş yapabilecek. Bunun yanı sıra her biri alanında uzmanlaşan birbirinden ünlü konuklar, söyleşilerle deneyimlerini katılımcılara aktaracak. Yemek, okçuluk, DJ, barista atölyesinde verilen eğitimlerle, tavla turnuvası, PlayStation deneyimi gibi aktiviteler kadınlar ve çocuklar da dahil 7'den 70'e her zevke hitap edecek.

UZUN YOL HİKÂYELERİNİ ŞAMPİYONLARDAN DİNLEYİN

Dakar Rallisi ve uluslararası cross country yarışlarında ülkemizi temsil eden Türk takımı, "Kankalarla Seyahat" başlıklı söyleşileriyle uzun yol hikâyelerinin inceliklerini anlatacak. Tam bir kahve tutkunu, hayatını buna adamış ve Türkiye'ye kahvede yeni bir soluk getiren, kavurma ustası ve barista eğitmeni Sam Çeviköz, kahve çekirdeğinin ruhunu Big Boyz Festival'de yaşatacak. Türkiye'nin en çok kilometre yapmış Harleycisi Yol Kaptanı, Harley Davidson felsefesiyle ilgili çok özel bir söyleşi yapacak. Sportif havacılığa gönül vermiş Atilla Hacısüleymanoğlu hobi havacılığını herkesin yapabileceğini anlatıp dinleyicilerini cesaretlendirecek. Birçok ünlü isme eğitim veren Murat Yazıcı da Enduro Gösterisi ve söyleşiyle misafirlerle deneyimlerini paylaşacak. Festival'de akıl almaz Enduro şovlar ve Redbull-KTM sporcusu Birkan Polat'ın stunt rider şovu, akrobasi sevenlerin heyecana doymasını sağlayacak.

BOL BOL DANS EDECEĞİNİZ PARTİLER VE YEPYENİ KEŞİFLER

Sergilenen Gyrocopter modelleri ve uçaklar festival konuklarını geleceğin kişisel hava araçları ile tanıştıracak. Müzikler, gün boyunca Türkiye'nin en seçkin radyolarını bünyesinde toplayan Karnaval tarafından çalınacak. Festivalde düzenlenecek partiler ve dev konserlerle eğlence doruğa çıkacak. Ceza, canlı orkestrasıyla birlikte 3 Kasım'da sahne alacak. Pentagram akustiğe mola verip, Murat İlkan ve Ogün Sanlısoy'un da yer aldığı kadrosuyla elektrikli konserle 4 Kasım'da sevenleriyle buluşacak. Festivalin 5 Kasım'daki konuğu ise pop müziğin en sevilen isimlerinden Mirkelam.

Ev Yapımı

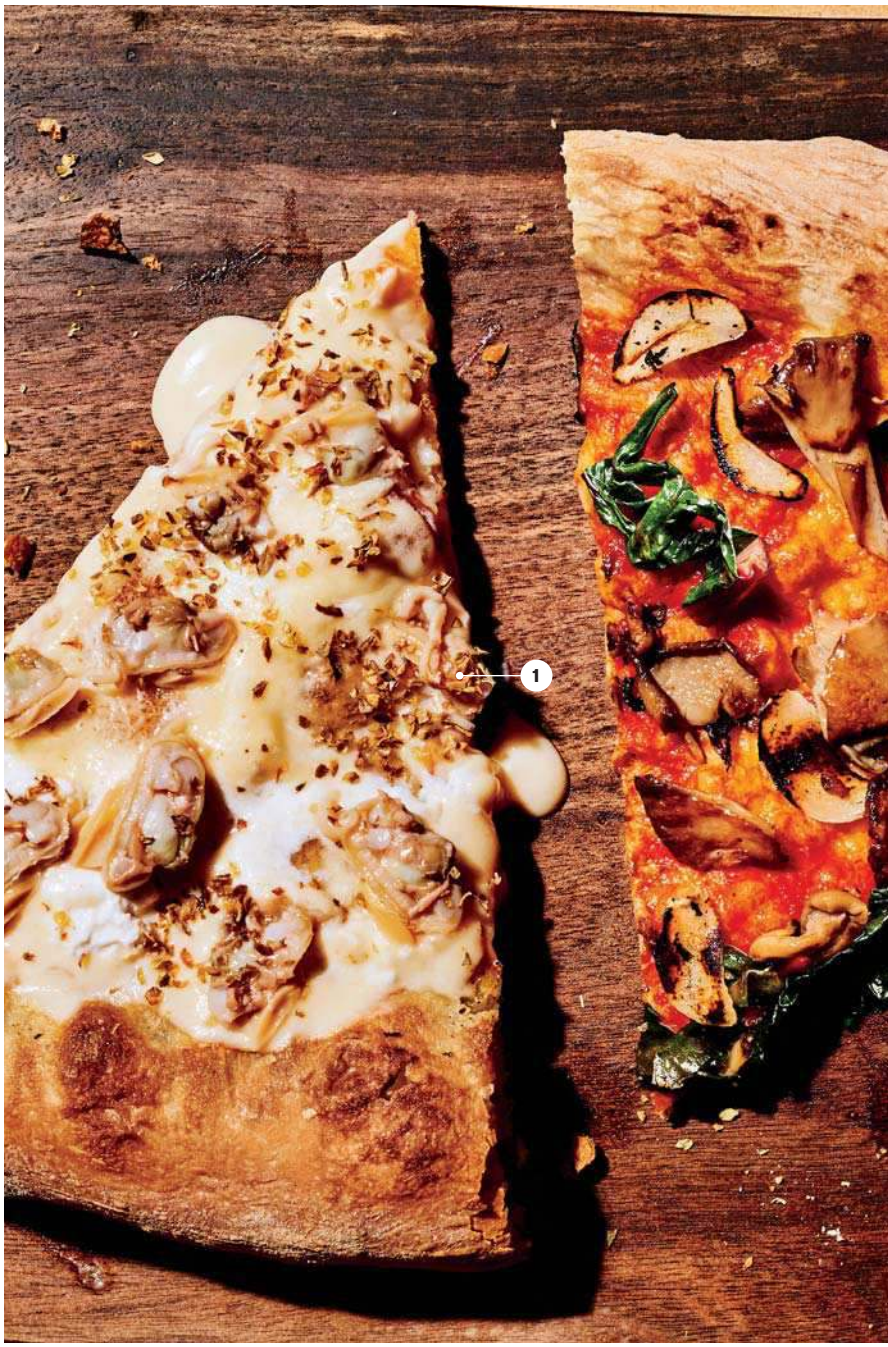
PİZZA DEVRİ

Sağlıklı beslenmek için pizzadan vazgeçmek zorunda değilsiniz. Sadece gerçek bir pizza yemeniz gerekiyor. Nasıl olacağını öğrenin.

YAZI **PAUL KITA**
DERLEYEN **DERYA KUŞ YAVUZ**

2

2015 YILINDA SADECE DOMINO'S Pizza 33 milyon pizza sattı. Dilim hesabıyla 210 milyon dilim. Buna diğer markaların satışlarını ve sektördeki büyüme beklentisini de ekleyin. Kısacası her yıl daha fazla pizza yiyeceğimiz kesin gibi. Türkiye'de olduğu gibi dünyada da pizza pazarı durmadan büyüyor. İhtiyacı karşılamaya çalışan fast food zincirleri de kalori yarışına giriyor. Bir marka bol peynir ve salamlı pizza çıkarırken, diğeri peynir dolgulu kenar icat ediyor. Ucuz etli ve boş karbonhidratlı bu pizzalar besleyici olmaktan uzak. Ama bu pizzaya küsmenizi gerektirmiyor. ABD'nin yeni pizza ustaları rehberliğinde *MH* olarak, size suçluluk duymadan sevebileceğiniz pizzayı hazırlamanın yollarını göstereceğiz.



▸KURAL 1

PİZZANI ŞEF GİBİ SÜSLE

Salam ve sucuk yağ ve kaloriyle yüklüdür. Daha hafif ve taze tatlara yönelin.

MATT HYLAND

▸**RESTORANI:** **Emily, Brooklyn, NY**

▸**BAHARAT ÖNERİSİ**

1. Fırında taze kurutulmuş kekik Fırını en düşük ısı derecesine ayarlayın (ılık olması yeterli). Bir demet taze kekiği tepsiye koyup fırına atın. Fırının ağzına bir tahta kaşık sıkıştırarak kapağı hafif açık bırakın. Kekik demetini ara ara ters çevirerek 1 ila 3 saat kekikler suyunu kaybedip çıtır olana kadar fırında tutun. Ellerinizle hafifçe kırıp kapaklı bir kavanoza alın. Altı ay kullanabilirsiniz.

Men's Health Arşivi (önceki sayfa), yemek styling: Eugene Jho/Plum Reps, yardımcı styling: Kaitlyn DuRoss/Honey Artists

FOTOĞRAFLAR: TED CAVANAUGH

KYLE HILTON (illüstrasyonlar), RYAN OLSZEWSKI (pizza kutuları), Suzi-foo/iStock/Getty Images (domates)

JOE BEDDIA

▸ RESTORANI:
Pizzeria Beddia, Philadelphia

▸ SEBZE ÖNERİSİ
2. Kıtır istiridye mantarı
Demir döküm bir tavayı orta ateşe alın, bolca zeytinyağı koyup ısıtın. Yağ ısındığında 115 g istiridye mantarını tavaya alın (eğer küme hâlindeyse parçalayın). Devamlı karıştırarak dışı kıtır ama ortası yumuşak kalacak şekilde 5 ila 7 dk soteleyin. Tuz ve taze çekilmiş karabiberle tatlandırın. İki pizzaya bölüştürün.

GABE BARKER

▸ RESTORANI:
Pizzeria Mercato, North Carolina

▸ SOS ÖNERİSİ
3. Jalapeno turşusu
Orta ateşe koyduğunuz bir tencerede bir çay kaşığı kişniş tohumunu kokusu çıkana kadar 2-3 dk kavurun. 240 ml elma sirkesi, 120 ml su, 1 yemek kaşığı şeker, 1 çay kaşığı tuz ve 5 diş hafifçe ezilmiş sarımsağı ilave edip kaynatın. 115 g halka hâlinde doğranmış jalapeno biberini de atıp 3 dk kaynatın. Ocaktan alıp kapaklı bir kavanoza alın ve oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. 3 hafta tüketin.

▸ KURAL 2

MEVSİMİNDE TÜKET

Pizzanızı süslemek için çok uzaklara gitmeyin, mevsim sebzelerini kullanın. Ekim ayında yaz sebzelerini bulmak zorlaşır ama serada yetiştirilen tadı ve kokusuyla güzel domateslere rastlarsınız. Onları mozzarella, roka, limon suyu, zeytinyağı ve belki biraz acı sosla buluşturun.

▸ KURAL 3

İyi Malzeme Seç

Yılın her vakti lezzetli bir pizza için mutfağınızda olması gereken demirbaş listesi.

DOMATES SOS
Palivor Çiftliği Doğranmış Pembe Domates Basit olan iyidir. Evde hiç malzeme olmazsa bile iyi bir domates sos, kaliteli bir peynir ve zeytinyağıyla da harika bir pizza mümkün. Zeytinyağında saklanan bu sosla kışın bile yaz domatesiyle pizza sosu hazırlayabilirsiniz.

PEYNİR
Koçulu Kars Gravyer Peyniri
Pizzanın klasiği mozzarella'dır ama Türkiye bu peynir için cennet sayılmaz ve uzun süre de saklamaya gelmez. Yerine merada otlayan ineklerin taze sütünden elde edilen, yüzyıllık usullerle yapılan, daha dayanıklı ve aromatik bu gravyeri kullanabilirsiniz.

ZEYTİNYAĞI
Kürşat Zeytinyağı
Zeytinyağı pizzanın kıvamı, tadı ve aroması için kilit bileşendir. Hem hamura hem sosa girer hem de servis edilirken eklenir. Ayvalık'ta zeytinlerin erken hasada en uygun zamanında soğuk sıkımla elde edilir ve asit oranı idealdir. (Online satışları da var.)

▸KURAL 4

Dilim Limitini Bil

Bir haftalığına sadece pizza yedim ve neler oldu?

ANLATICI: TOM PICCOLO

1 **Hiç kilo almadım.**
Birkaç gün içinde pizzadan bıkmıştım bile. Aslında bu iyi bile oldu çünkü aşırı yeme ihtimalim engellenmiş oldu. Açlığımı bastırmaya yetecek kadar pizza yedikten sonra günüme devam ettim. Az yemek herhangi bir beslenme planı için ("sadece pizza diyeti"nde bile) anahtar.

2 **Çok fazla atıştırmaya gerek duymadım.**
Porsiyonlarımı küçülttüm ve daha az atıştırmaya başladım. Sonunda öğünleri geçiştirmek için ağzıma soğuk bir pizza dilimi atmayı da bıraktım. Bundan sonra canınız bir şeyler istediğinde kendinize sorun: "Bir dilim pizza almaya gider miyim yoksa sadece canım mı sıkkın?"

3 **Düşündüğünüz kadar harika değildi.**
Kilo almadım ama bazı yan etkilerini gördüm. Kendimi daha hassas ve asabi hissettim. Enerjim çok düştü. Spor salonuna gitmek veya yataktan çıkmak için kendimde hiç motivasyon göremedim. Hatta canım salata bile çekti. Hiç çeşit olmadan tek tip beslenmek başka bir tür angarya.

▸KURAL 5

Favori Kurtarıcı Pizzan Olsun

Ve mümkünse bu sağlıklı olsun. Bol proteinli bu pizza tarifi spor salonundan çıktıktan sonra açlığınızı bastırmak ve kaslarınızı beslemek için ideal.

Eğer hem pizzayı hem yumurtayı seviyorsanız tavayı silip süpüreceğiniz bir tarif. *MH* fitness direktörü BJ Gaddour damağınızın tadacağı suçluluk duygusu en düşük, besleyiciliği en yüksek pizzalardan biri olduğunu söylüyor. Protein değeri yüksek karbonhidrat değeri düşük yumurtalı pizza Gaddour'un da favorisi. Çünkü yorucu bir antrenmandan sonra mutfağa girip dakikalar içinde hazırlayabiliyor.

Pizza hamuru yerine geçmesi için tüketeceğiniz kadar yumurtayı yapışmaz bir tavaya kırın. Altı katılaşmaya başlayınca favori domates sosunuzu yumurtaların üzerine dökün ve kabarcıklar çıkana kadar pişirin. Ardından ıspanak ve taze otlar ekleyin. (Ispanak yerine pazı, sotelenmiş mantar, karamelize soğan veya ızgara kabak da kullanabilirsiniz.) Üzerine mozzarella veya istediğiniz peyniri rendeleyin. Peynir eridikten sonra yumurta hamurlu pizzanızı ocaktan alabilirsiniz.

▸KURAL 6

EN İYİ EV İŞİ PİZZA HAMURUNU YAP

İyi bir pizza yemek için yapabileceğiniz en iyi şey, kendi hamurunuzu kendiniz hazırlamanız olur. Bu basit tarifte hiç risk yok.

HIZLI PİZZA HAMURU
Truly Madly Pizza **kitabının yazarı Suzanne Lenzer'in tarifi**

MALZEMELER

360	G UN
2,5	ÇAY KAŞIĞI KURU MAYA
2	ÇAY KAŞIĞI DENİZ TUZU
60	ML SIZMA ZEYTİNYAĞI
240	ML ILIK SU
2	İLA 3 YEMEK KAŞIĞI İRMİK VEYA MISIR UNU

1. Mutfak robotuna un, maya ve tuzu atın, karışına kadar çalıştırın. Robot çalışırken azar azar zeytinyağını ilave edin. Suyu da aynı şekilde ekleyin. Yumuşak bir top elde edene kadar ortalama 2 dk karıştırın.
2. Hamuru bir streç filme sarın. Parmak uçlarınızla girintiler oluşturarak (1) 15cm'e 20 cm'lik bir dikdörtgen olacak şekilde bastırın.
3. Hamuru kapalı şekilde kabarması için 20 dk kadar bekletin. (2) Hamuru üçe bölün, her birini top hâline getirin. Hemen kullanmayacağınız hamur toplarını streç filme sarıp daha sonra kullanmak üzere dondurun. (3) Dört pizza çıkıyor.
4. Mutfak tezgâhına irmik veya mısır unu serpin, hamuru açarak ince yuvarlak bir taban oluşturun. Üstlerine biraz daha mısır unu serpebilirsiniz. İstediğiniz malzemeleri de ekledikten sonra 290 dereceye ayarlı fırına atın, 6-10 dk arası hamurun üstü kabarana kadar pişirin.

1 Hamuru katlamak ve girintiler yapmak içine daha çok hava girmesini sağlar. Bu şekilde pizza hamuru daha hafif olur.

2 Herkes aroma, doku ve hava baloncukları ister. Bunları 20 dk'lık dinlendirme ve buzunu çözmeyle elde edebilirsiniz.

3 Sabah evden ayrılırken hamuru buzluktan çıkarın, akşam işten geldiğinizde pişirmeye hazır hâle gelecektir.

▸KURAL 7

PİZZA TARZINI BELİRLE

Joe Beddia maksimum dört malzeme seçmenizi öneriyor. Fazlası porsiyon aşımına girebilir. Tat profillerine göre seçin ki Beddia'nın uyardığı gibi hiçbir tat diğerini baskılamasın.

ASİDİK
Limon kabuğu rendesi, kiraz domates

TOPRAKSI
Mantar (istiridye, kestane, porçini), sotelenmiş sarımsak, kavrulmuş Şam fıstığı, yumurta

TUZLU
Zeytinyağında marine edilmiş zeytin, enginar, kapari

OTSU
Taze kekik, taze roka, adaçayı, pazı, ıspanak

BAHARATLI
Kırmızı soğan, dilimlenmiş Şili biberi veya sevdiğiniz bir acı biber türü, jalapeno biberi turşusu

▸KURAL 8

PİZZA TAŞI AL

Volkanik Pizza Taşı
Taş pizza fırınlarının etkisini veriyor, 425 derece sıcaklığa kadar dayanıyor ve dengeli ısı dağılımı sağladığından pizzanızı yakma ihtimalini düşürüyor.
210 TL, amavivo.com

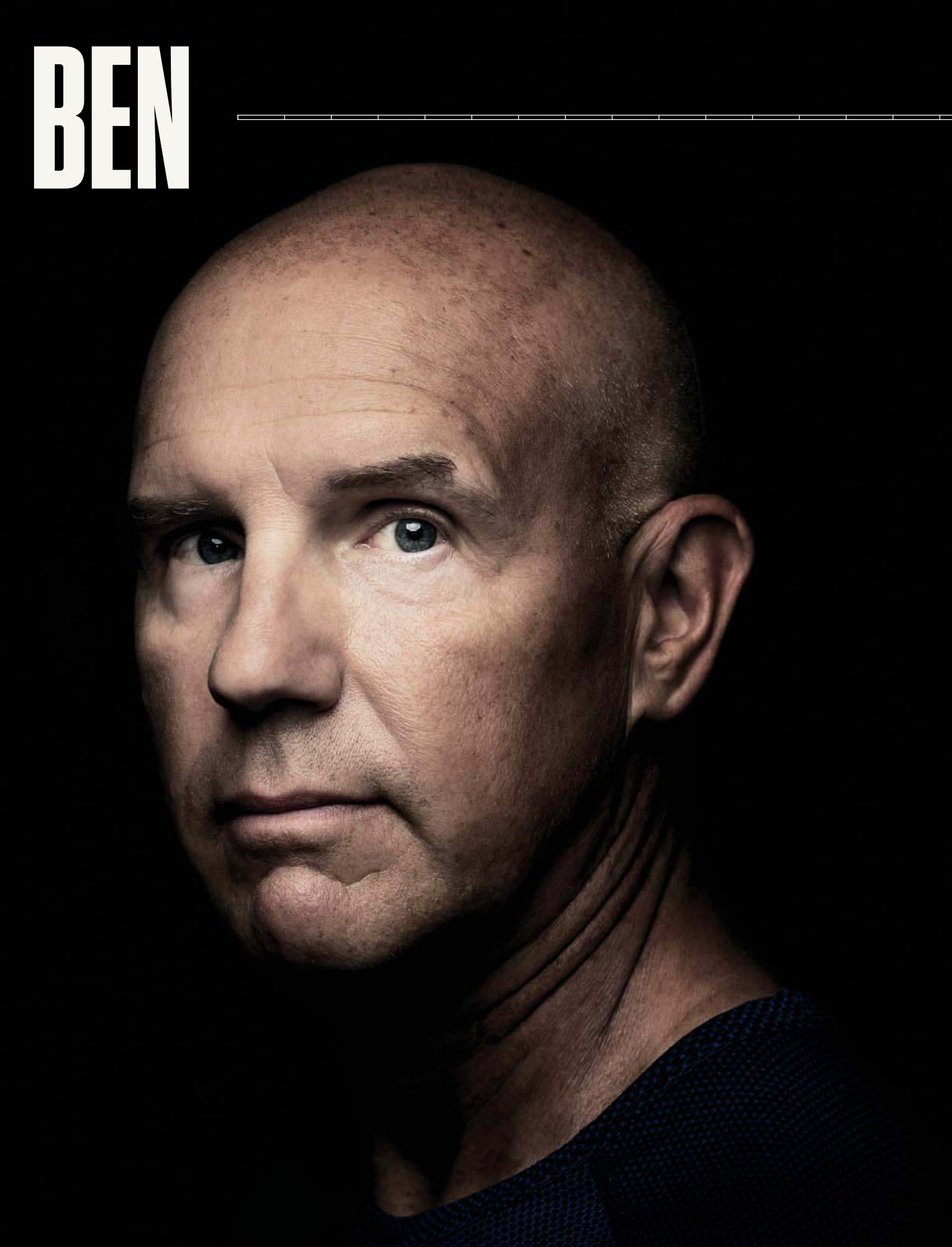
▸KURAL 9

Pizzayı Keyfe Dönüştür

Ultratec Pizzarette Metal Pişirme Tepsili Pizza Fırını
Evde pizza keyfi için pahalı bir yatırım gibi görünebilir ama pizzayı çok seviyorsanız buna eğlence ve sağlık katmak için birebir. Altta metal pişirme plakası ve üzerinde topraktan yapılmış kapakla pizzalarınız gerçek toprak fırındaymış gibi pişiyor, altı mini pizza pişirme kapasitesiyle bunu sevdiklerinizle eğlenceli bir etkinliğe dönüştürme şansı elde ediyorsunuz.
599 TL, n11.com

SODAVEKT (ikonlar)

BEN



VE OĞLUM

İKİ
MEN'S HEALTH
EDİTÖRÜ

BABA VE OĞUL

BABA VE OĞLUNU SAĞLIK, FITNESS VE BESLENME ALANINDA TAM 131 FARKLI TESTE SOKTUKTAN SONRA, YAŞ ALMANIN GETİRİLERİ VE GÖTÜRÜLERİNİ KESİN OLARAK ÖĞRENECEĞİZ. BABA OĞULUN ÖĞRENDİĞİ DERSLER SİZİN DE DAHA UZUN SÜRE GENÇ KALMANIZI SAĞLAYACAK.

KAPIŞMA

JOE KITA VE
PAUL KITA

DERLEYEN
DERYA KUŞ YAVUZ

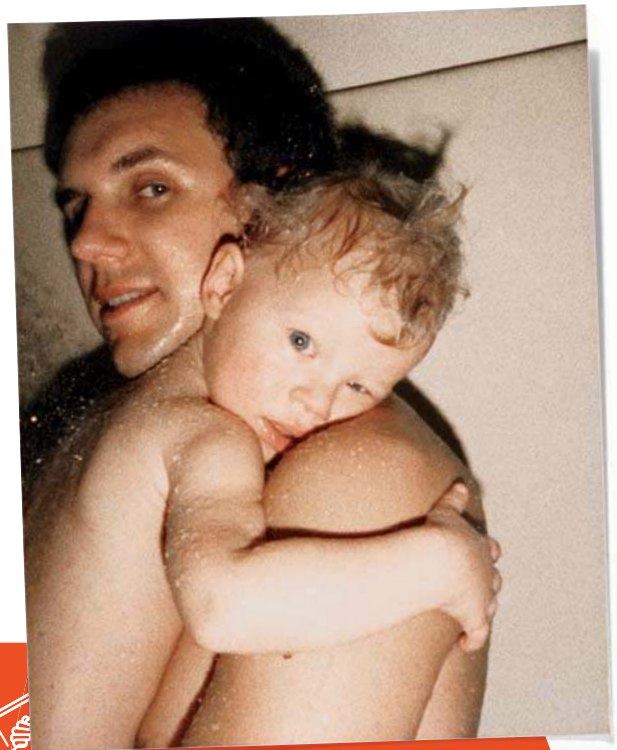
FOTOĞRAFLAR
STEVEN LAXTON

SAYFA
93

AYNI DNA'YI PAYLAŞIYORUZ.

BEN 57 YAŞINDAYIM. OĞLUM PAUL 32 YAŞINDA. Aynı yerde, Pennsylvania'da büyüdük, ikimiz de gazetecilik okuduk ve aynı dergi için (Men's Health) çalışıyoruz. İkimizin de boyu 180 cm ve insanların söylediğine göre aynı şekilde yürüyor ve konuşuyoruz. O halde aramızdaki 25 yıllık fark, yaş almanın getirdikleri (umut ediyorum) ve götürdükleri açısından bize neler söyleyebilir?

Cevabı bulmak için Paul ile birlikte rutin kan testinden şahdamarı (karotis damarı) ultrasonuna kadar 131 karşılaştırmalı sağlık testine tabi tutulduk. Kalp sağlığımızı ölçmeleri için stres ekokardiyografi testlerine, beynimizin derinliklerine ulaşmaları için MR taramalarına girdik. Bir diyetisyen yeme alışkanlıklarımızı, bir dermatolog da cildimizdeki lekeleri mercek altına aldı. Kaslarımızı test için girdiğimiz spor salonunda ise başa baş rekabet ettik. Bu süreçte öğrendiğimiz sekiz şaşırtıcı dersi de sizinle paylaştık. Bu bilgileri uygulamaya bugünden başlayın. Bir gün torunlarınıza rakip çıkmak isterseniz, lazım olur.



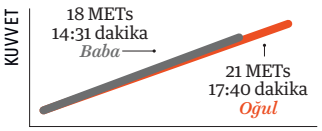
KAPIŞMA

JOE KITA VE OĞLU PAUL, PEK REKABETÇİ OLMADIKLARI BİR ZAMANDAN.

▶ **DERS 1**

KALP YAŞLILIĞI YENEBİLİR

TEST | **STRES EKOKARDİYOGRAFİ**



KAZANAN OĞUL | **0** JOE **1** PAUL

NEW YORK'TA BULUNAN ve ABD'nin en iyi sağlık tarama ve değerlendirme programına sahip Mount Sinai Hastanesi'nde bir dizi kardiyovasküler teste girdik. Teknisyenler elektrotlar ile göğsümüzü dinledi. Kollarımıza taktıkları kolluklarla tansiyonumuz ölçüldü ve koşu bandında yorulana kadar egzersiz yaptırıldı. Son yapılan efor testinde, Paul koşu bandı üzerinde benden üç dakika fazla kaldı ve MET (egzersiz kapasitenizi gösteren metabolik eşitlik) değeri de benimkine 3 puan fark attı. Ama her ikimiz de kendi yaş grubumuz için ortalamanın üstünde bir performans gösterdik, bu yüzden yakın zamanda kalp krizi geçirme riskimizin düşük olduğunu öğrendik. Kalbimin oğlumunkinden 25 yaş büyük olmasına ve belki bir milyar defa daha fazla atmasına rağmen, hastanenin kapsamlı sağlık taramaları direktörü Kevin Dunsky kalplerimizin görünümü ve fonksiyonlarının çok yakın ve benzer olduğunu söyledi. Yıllarca koşmanın, bisiklet sürmenin ve sağlıklı beslenme alışkanlığımın ödülünü almıştım. Demek ki yaşlı bir adamın da genç bir kalbi olabilirmiş.

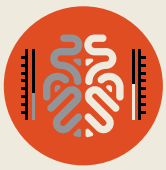
GENÇ ADAMIN ALDIĞI DERS

Babamın beni neredeyse yenecek olmasından çok etkilendim, ki kazanmayı da hak ediyordu. Ne de olsa kalbi Eisenhower'ın ABD devlet başkanlığından bu yana atıyor. Ben genelde kuvvet antrenmanları yapıyorum. Bu test bana aynada gördüklerinden ziyade kalp performansının önemli olduğunu gösterdi. Kardiyolog Dr. Arthur Agatson'ın söylediğine göre, kalbi çalıştırmanın en iyi yolu, aktif toparlanma çalışmalarıyla kombinlenen yoğun egzersizlerden oluşan interval antrenmanlar. Bunu klasik kardiyo (1 dk'lık sprint'leri 3 dk'lık jogging'lerle çeşitlemek gibi) veya ağırlık antrenmanları (tekrarlar sırasında kalp ritminizi hızlandırmak ve setler arasında toparlanmak gibi) ile yapabilirsiniz. Henüz gençken haftanın üç veya dört günü böyle çalışıp sağlıklı beslenerek kalp krizi endişesi taşımadan yaşayabilirsiniz.

YAŞLI ADAMIN ALDIĞI DERS

Ölçümler hikâyenin sadece bir parçası, bir de aile geçmişi diye bir şey var. Babam 61 yaşında kalp krizi ya da inmeden öldü. O günden beri damar sertliğinden korkarım. Kolesterolümü takip ediyor, kolesterol düşürücüyle birlikte günlük olarak kan sulandırıcı bir bebek ilacı alıyorum. Üç defa koroner kalsiyum skorlama taramasından geçtim ve hepsi de temiz çıktı. Ama kalbimin performansını şimdiye kadar hiç test etmemiştim. Dr. Dunsky de kalp hastalıklarının kolayca anlaşılamadığını söylüyor: "Semptomlar ve diğer faktörler belirmediği takdirde hastalığı öngörmeniz pek olası değil." O yüzden stres ekokardiyografi testi ile kalp sağlığım için çok mühim olan eksik bir parça tamamladı ve risk haritamı etraflıca görmemi sağladı. Eğer aile geçmişinde kalp sorunları varsa, bu testi doktorunuzdan isteyin.

Styling: Dan Michel; bakım: Casey Geren/Bernstein & Andrulli



▶ DERS 2

BEYİN GÜÇLÜ KALABİLİR

TEST	3D T1 NÖROKUANT BEYİN MR TARAMASI

KAZANAN	0 JOE
OĞUL	2 PAUL

YILLARDIR oğlumun aldığım her kararı sorgulamasının ardından nihayet beynimin fındıktan daha büyük olduğunu ispatlamış oldum. Manhattan'daki Lenox Hill Radyoloji Merkezi'nde kullanılan CorTechs Lab destekli NeuroQuant teknolojisi, sonuçları birbiriyle karşılaştırırken yaşa göre değerlendirme yapmaya izin veriyor. Çıkan raporlarda fena hâlde sıradan bir beyin minvalinde bir ibare gördüğümüzde (ki bu radyoloji dilinde normal ve sağlıklı anlamına geliyormuş) NeuroQuant verilerinin detayına inmek istedik. CorTechs'ten Dr. James Brewer bize "Bugüne kadar binlerce beyin karşılaştırmasına baktım ve her seferinde aralarında epey bir farka rastladım. Hayatımda ilk defa beyinleri birbirine bu kadar yakın bir baba oğul görüyorum. İki beynin de anatomisinin benzerliği gerçekten büyüleyici" dedi. İkimizin de hipokampüsü (anıların oluştuğu) ve frontal bölgeleri (hatırlamayla ilintili) çok benzer. Benim hafıza dokumun hacmi yüzde 85 iken (ne kadar yüksek o kadar iyi), Paul bana burada da üç puan fark attı.

GENÇ ADAMIN ALDIĞI DERS

Kalbiniz sağlıklıysa beyniniz de sağlıklı. Evet, babamın beyni tahminimden güçlü çıktı. Anlaşılan kalp dostu alışkanlıklar beyne de yarıyor. Her ikimiz de sağlıklı alışkanlıklara sahibiz. Ancak beynimin babamın 57 yaşındaki beyniyle aynı görüntüye sahip olmasını kendime bir uyarı olarak görüyorum. 30 yılı aşkın sürede 518 kişiyle yürütülen yeni bir çalışmaya göre, 18-30 yaş arasında sağlıklı bir kardiyovasküler sisteme sahip olanlar gelecek 25 yıl içinde daha büyük bir beyin hacmine sahip oluyor. Dr. Brewer beyne sağlıklı bir şekilde kan akışının sağlanmasının en önemli şey olduğunu söylüyor. Eğer kolesterol ve kan şekeri değerleriniz yüksekse veya diyabetiniz varsa önce bunu tedavi edin. Egzersiz yapın ve sigara içmeyin. Her sigara tiryakisi kansere yakalanmaz ama hepsi damar problemleri yaşar.

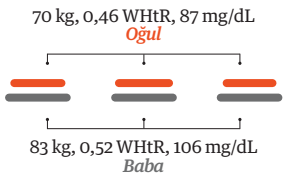
YAŞLI ADAMIN ALDIĞI DERS

Bilişsel esnekliğinizi artırın. MR testlerime bakılırsa, beyin hacmi hayat boyu değişiklik göstermiyor. Ama Dr. Brewer, "60 yaş ve sonrasında beynin hafızadan sorumlu bölgesinde alınan her yaşla birlikte yüzde 1 hacim azalması yaşanıyor" diyor. (Bu oran Alzheimer hastalarında yüzde 5.) Bu gerilemeye anksiyetenin eşlik etmesi beyin geliştirme oyunları endüstrisini de büyüttü. Ancak Dr. Brewer'a göre bu alıştırmalar sadece bildiğiniz alanlarda iyileşmenize yarıyor. Bunun yerine bilişsel esnekliğinizi geliştirin. Yabancı bir dil, bir müzik enstrümanı veya farklı bir teknoloji gibi kendinizi bütünüyle yeni bir şey öğrenmeye zorlayın. Bu şey ne kadar zorsa sizin o kadar iyi olacağını söylüyor ve ekliyor: "Sorunları farklı yollardan çözmek için yeni beceri ve stratejiler geliştirmeye çalışmak beyninizi daha uzun süre genç tutar."

▶ DERS 3

BİR BİRA GÖBEĞİ HER ŞEYİ BOZABİLİR

TEST	KİLO, BEL ÇEVRESİ-BOY ORANI, AÇLIK KAN ŞEKERİ



KAZANAN	0 JOE
OĞUL	3 PAUL

GEÇTİĞİMİZ 10 YILDA egzersiz ve bilinçli beslenmeye rağmen her yıl yarım kilo kadar aldım. Bugüne gelirsek, bel çevresi-boy oranım (doktorların diyabet, kalp hastalıkları ve erken ölüm riskini görmek için kullandıkları WHtR testi), aşırı kiloluluk eşiğinden sadece bir puan düşük olduğundan bıçak sırtı bir noktada olduğumu öğrendim. Ayrıca kan şekeri değerim prediyabeti işaret ediyormuş. Paul'un değerleriyle kıyaslarsak, onunkiler hiçbir risk taşımıyor. Diyetisyen Chris Mohr, benimkilerinse tipik bir obezite yolcusuna ait olduğunu söyledi. Yılda yarım veya bir kilo aldığınızda bunu çok önemsemiyor, en son 2012'de giydiğiniz smokini denediğinizde olmadığı ve yeni bir tane kiralamak zorunda kaldığınız gerçeği gözünüzden kaçabiliyor. Diyetisyen Mohr ve Dr. Dunsky beslenme programımı incelemeye aldılar ve bir ayda içtiğim 54 ev yapımı birayı işaretlediler (Paul sadece 14 tane içiyor) ve azaltmamı tavsiye ettiler. Bu şekilde kilo vermem, hatta kan şekerimin normale dönmesi mümkünmüş.

GENÇ ADAMIN ALDIĞI DERS

İleride kötü bir sürprizle karşılaşmamak için bel çevresi-boy oranınızı ölçtürün. Sekiz bin genç üzerinde yapılan yeni bir çalışma kafa açan istatistikler sunuyor: Düzenli ve ağır epizodik içicilerin (ayda en az bir defa olmak üzere bir kerede beş içkiden fazla içen erkekler) aşırı kilolu olma riskleri yüzde 41 daha fazlayken, gelecek beş yıl içinde obez olma ihtimalleri de yüzde 36 daha yüksek. Alkolü sınırlı tüketmek ve kilo kontrolü yapmak önemli. Ancak tartı ve VKİ yerine bel çevresinin boya oranlandığı WHtR, hayati risk taşıyan karın yağlarını da hesapladığı için daha güvenilir. WHtR değerinizi bulmak için bel genişliğinizi (kalça kemiğinin hemen üstünden) boyunuza bölün (her ikisi inç cinsinden olmalı). 0,43 altı normalden zayıf; 0,43-0,52 arası sağlıklı; 0,53-0,62 aşırı kilolu; 0,63 ve üzeri obez kabul ediliyor.

YAŞLI ADAMIN ALDIĞI DERS

Her gün azar azar içmek kendiniz için yapabileceğiniz en büyük kandırmaca. Ben evde kendi biramı kendim yapıyorum. Haliyle üzerinde kalori değeri yazmıyor ama kaba bir hesap yapması o kadar zor değil. Şişe başına 340 ml ve birçoğunun yüksek alkol oranına sahip olduğunu düşünürsek, yaptığım hesaplara göre bira tüketimim bana ayda fazladan 12 bin ekstra kaloriye mal oluyor. Üstelik bu, sorunun sadece yarısı. Mohr, vücudun tercihen ilk olarak alkolü işlemeye aldığını söylüyor ve ekliyor: "Eğer bunu zehir olarak algılasaydı bundan kurtulmaya çalışırdı ama bunun yerine tıpkı vasat bar yemekleri gibi midenize ne giriyorsa onu depolamayı tercih ediyor." Bu da yiyeceklerden daha fazla yağ, biradan daha fazla kalorinin vücudunuzda kalmasına yol açıyor ve bira göbeği de tam olarak böyle oluşuyor.

SODAVEKT (illüstrasyonlar)

VERİLER YALAN SÖYLEMEZ

JOE

YAŞ
57

BOY
180 CM

KİLO
83,4 KG

KOLESTEROL
217 mg/dL

LDL (KÖTÜ KOLESTEROL)
134 mg/dL

GLİKOZ
106 mg/dL

TESTOSTERON
637 ng/dL

BEYİN HACMİ
%85

EL KAVRAMA GÜCÜ
0,51 kg/KgBW

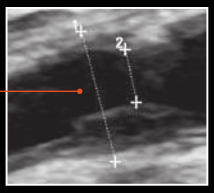
CHEST PRESS
50 kg

AYDA İÇİLEN BİRA MİKTARI
54

BEYİNLERİMİZ

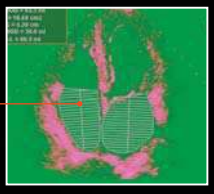
Beyinler sıvı içinde yüzer. (Buradaki siyahlık orta temporal bölgeyi gösteriyor.) Joe boşluğun yüzde 85'ini dolduruyor.

KAROTİS



Bu boyun damarları beyne kan gitmesini sağlıyor. Joe'nun sol damarı yüzde 40 ila 59 oranında daralmış.

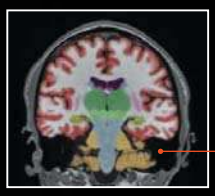
KALPLERİMİZ



Burada görünen çizgili bölgeler Joe'nun kalbinin üst odacıklarının normal ölçüde olduğunu gösteriyor.

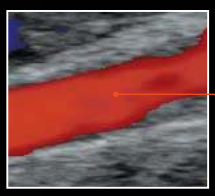
KAPIŞMA

Aradaki 25 yıllık farkı saymazsak, bir baba ile oğlu fiziksel olarak ne kadar farklı olabilir? Sağlık, beslenme, fitness alanlarının yanı sıra kalp, damar ve beyin taramalarında 100'den fazla karşılaştırmaya tabi tutulduktan sonra ortaya çıkan kayda değer bazı bulgular burada. İyi olan kazansın!

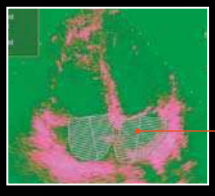


Paul'un beyni babasınınkinden çok az farkla alanın yüzde 88'ini dolduruyor. Yaşlanıp da beyin küçüldükçe siyah alan genişliyor.

DAMARLARIMIZ



Paul'un hem sol hem sağ damarı kalın ve geniş. Bu görseller karotis damarı ulltrasonundan elde edildi.



Paul'un sonuçları babasınınkilere çok benzer. Yaşları farklı olmasına rağmen kalpleri neredeyse aynı.

PAUL

YAŞ
32

BOY
180 CM

KİLO
69,8 KG

KOLESTEROL
197 mg/dL

LDL (KÖTÜ KOLESTEROL)
104 mg/dL

GLİKOZ
87 mg/dL

TESTOSTERON
1,401 ng/dL

BEYİN HACMİ
%88

EL KAVRAMA GÜCÜ
0,65 kg/KgBW

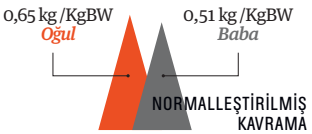
CHEST PRESS
82 kg

AYDA İÇİLEN BİRA MİKTARI
14

▸ DERS 4

KASLARI ÖNEMSEMELİ

TEST EL DİNAMOMETRESİ



KAZANAN OĞUL

0 JOE
4 PAUL

UZMANLARIN RİCASI üzerine bilek güreşi yerine (kulağa maço geliyor ama testlerde bir anlamı var) düelloyu dinamometre ile yaptık. Bu aleti bütün gücünüzle sıkarak sadece bileğinizin kavrama kuvvetini değil, genel sağlık durumu, ortalama yaşam süresi ve bütün vücut kuvvetinizin de ölçülebilmesini sağlıyorsunuz. Egzersiz fizyoloğu Dr. Mark Peterson da bu aletin fiziksel kuvvete dair daha kapsamlı bir bilgi sunduğunu söylüyor. Ben kendi yaş grubum için normal kabul edilen kavrama kuvvetinin yüzde 50'lik dilimi içine girdim. Paul da kendi yaş grubu için yüzde 80'lik dilimin içine girdi.

GENÇ ADAMIN ALDIĞI DERS

Bir dinamometre edinin. Eğer doktorunuzun ofisinde veya spor salonunuzda yoksa bir tane alarak sağlığınıza yatırım yapabilirsiniz *(Saehan Smedley El Dinometresi, 890 TL, n11.com).* Burada önemli bir nokta var: Eğer ben bu yarışta babamı geçmeye çalışsaydım test muhtemelen geçersiz olacaktı. Bu yüzden lisedeki bilek güreşi galibiyetlerinizi unutun ve testin uygulama talimatlarına tam olarak uyun. Eğer zayıf çıkarsanız bütün vücut kuvvetinizi ve beden kompozisyonunuzu geliştirecek yaşam tarzı değişikliklerine gidin. Dengeli beslenin, egzersize baş koyun ve içkiyi azaltın. Altı ila 12 ay içinde testi tekrarlayın. Hatta bunu aile buluşmalarına taşıyarak işe eğlence de katın.

YAŞLI ADAMIN ALDIĞI DERS

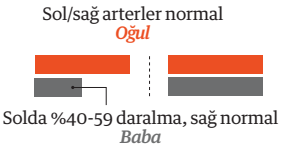
Önceliğiniz kas gelişimi olsun. Yakın zamanda yapılan bir araştırma alt ve üst vücut kuvveti ile uzun yaşam süresi arasında ilişki olduğunu ortaya koyuyor. 20'li yaşları geçtikten sonra kas kütlesiniz doğal olarak azalmaya başlar. Ancak düzenli direnç antrenmanları bu gidişe dur diyebilir. Ben bunları Paul beni 1 tekrarlı max. chest press, 1 tekrarlı max dumbbell goblet squat ve karın testinde gömdüğünde acı bir şekilde öğrenmiş oldum. Yıllarca neredeyse hiç direnç antrenmanı yapmamış olmam, bu nedenle kas kütlemin ve kuvvetimin zayıf kalması yenilmenin yanı sıra fazla kilo almama da yol açıyordu. Düzenli direnç egzersizleri şimdi antrenman programımın bir parçası.

Protein alımınızı dengeleyin. İkimizin beslenme planları arasındaki farklardan biri de protein tüketimi. Paul protein alımını tüm güne dengeli şekilde yayarken benimki değişiyor. Peki bu neden önemli? Mohr, "Vücudunuz proteini depolamaz. İhtiyacı olanı kullanır ve gerisini atar" diyor. Eğer yeterli protein almazsanız kaslarınız enerji için protein yakar. Günlük protein ihtiyacınızı belirlemek için kilonuzu 0,8 ile 1,8 arasında bir sayıyla çarpın. (Mohr aktif bir erkek için 1,5'u uygun buluyor.) Çıkan sonucu tüm öğünlerinize paylaştırın. Mesela ben günde dört defa 30 g protein alıyorum (toplamda 120 g).

▸ DERS 5

GENETİK TAM BİR BAŞ BELASI

TEST KARORTİS ARTERİ DUBLEKS ULTRASON



KAZANAN OĞUL

0 JOE
5 PAUL

BEN BABAMA, Paul da dedesine veda edeli 26 yıl oldu. Bunca yıl sonra bilgisayar ekranında resmen onu tekrar gördük. Dr. Dunsky, sol karotis damarındaki yüzde 40-59 oranında daralmayı gösteren röntgen sonucumu işaret ederek "Bu babanız" dedi ve ekledi: "İnanılmaz derecede iyi durumdasınız ve kalbinizi sağlıklı tutmak için mümkün olan her şeyi yapıyorsunuz. O yüzden bu siz değilsiniz" dedi. Anlaşılan röntgendeki benim genetik kodumdu ve Paul da aynısına sahipti. Dr. Dunsky'ın söylediğine göre, onun karotis damarı temizdi ve yaşlandıkça aynı riskle karşı karşıya kalacaktı.

GENÇ ADAMIN ALDIĞI DERS

Genler kontrol edilebilir ama hükmedilemez. Kita ailesinin geni de kalp ve damar hastalığıyla dolu. Bunu biliyor ama yok sayıyordum. Ama beyne kan pompalayan şahdamarınızın resmini gördüğünüzde vücudunuzun aslında bir makine olduğunu anlıyorsunuz. Zayıf noktaları bilmek kendinize bakmanız için sizi motive ediyor.

YAŞLI ADAMIN ALDIĞI DERS

Boynunuzu uzatın. Karotis damarı ultrasonuna girdiğinizde plakları tespit etmesi için makinenin işini kolaylaştırır ve felç riskinizi düşürürsünüz. Çünkü karotis plakları sıklıkla koroner (kalbi besleyen) damarlardaki daralmayla ilişkilendirilir. Kısacası, bu duyduğunuz en hayat kurtarıcı test olabilir.

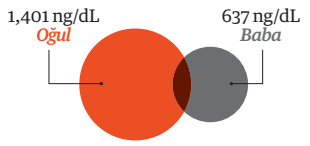
BABA: YAŞ 5

OĞUL: YAŞ 5

▶ DERS 6

TESTOSTERONUNA GÜVENME

TEST	KANDAKİ TESTOSTERON DÜZEYİ

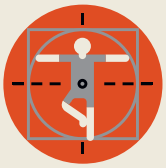


KAZANAN	0 JOE
OĞUL	6 PAUL

BENİM TESTOSTERON ORANIM sağlıklı yetişkin bir erkek için normal değerde (280 ila 1,100 ng/dL) ama Paul'unki normalin epey üzerinde çıktı. Benden iki kat daha erkek olduğu anlamına mı geliyor? Testosteron düzeyi ile erkeklik arasında doğrudan bir bağlantı yok. Dartmouth Üniversitesi'nden Prof. Dr. Steve Woloshin, "Erkeklik hormonunun gençlikte yükseldiği, orta yaşta maksimum seviyeye erişip ardından düşmeye başladığı bir gerçekse de bu değerlerin bizi nasıl etkilediğini tam bilmiyoruz" diyor. Woloshin'e göre, bilim normal değerler içinde bu sayıların önemini henüz çözebilmiş değil.

GENÇ VE YAŞLI ADAMIN ORTAK DERSİ

Testosteron testini boş verin. Doktorunuz altında yatan bir sebepten ötürü sizden istemediği sürece testosteron düzeyinizi öğrenmeye çalışmanın veya bunu paylaşmanın bir anlamı yok. Dr. Woloshin, "Hiçbir profesyonel sağlık otoritesi, Endocrine Society bile toplumun geneline bu testi olmasını tavsiye etmez" diyor. Ayrıca bu testi yaptırmanın bir erkeğe faydası olduğuna dair herhangi bir bilimsel veri yok. Ve eğer testosteron seviyenizi yükselttiğini iddia eden reklamların etkisi altında kalıyorsanız hatırlatalım, Amerikan Tarım ve Gıda Bakanlığı da dahil sağlık otoriteleri testosteronun bu şekilde kullanımını onaylamadı.



▶ DERS 7

KÜÇÜK DENGESİZLİKLER BÜYÜK SORUNLARA YOL AÇAR

TEST	Y DENGE TESTİ

Standardın altı (Karma not)
Oğul

Standardın altı (Posterolateral yön)
Baba

KAZANAN	0 JOE
HİÇBİRİ	6 PAUL

DENGE TESTİ tek ayak üzerinde durmaktan ibaret değil. Evansville Üniversitesi'nden fizik tedavi uzmanı Dr. Phil Plisky, "Önemli olan dengedeyken nasıl hareket ettiğiniz" diyor. Sporda ve günlük hayatta devamlı olarak ağırlığı bir ayağımızdan diğerine kaydırarak dengemizi sağlıyoruz. Üç dakikalık Y Denge Testi ise sakatlık riskini öngörmenizi sağlıyor. Mesela ben arka-yan yönünde ciddi bir sol-sağ asimetrisine sahip olduğumu öğrendim. Paul'un simetrisi gayet iyi ama vücut genelinde motor kontrolü zayıf. Peki önemli mi? İkimiz de düzeltmezsek durum kötüleşip çok ağrı çekebiliriz.

GENÇ VE YAŞLI ADAMIN ORTAK DERSİ

Y Denge Testi'ni deneyin. Dr. Plisky, "Herkes yıllık kas-iskelet sistemini taramadan geçirmeli. Çünkü vücut dengesizliklerinden kaynaklanan sakatlıkların bedeli felç veya yüksek tansiyonunkinden daha yüksektir" diyor. Bu testi uygulayabilecek sporcu sağlığı merkezleri veya fizik tedavi uzmanlarını araştırın. Veya aile doktorunuzdan sizi kas-iskelet sisteminizin incelenmesi için ilgili bölüme sevk etmesini isteyin ve bir sorununuz varsa işin uzmanıyla çalışın. İhmal etmeyin çünkü sol-sağ simetri bozukluğum üniversitedeyken burkulan dizimi tedavi ettirmediğim için oluştu. Şimdi asimetriyi çözene kadar basketbola ara vermek zorundayım.

vovan13/Getty Images (2)

SON SÖZ

SAYILARDAN DAHA FAZLASI

TEST	YAPTIĞIMIZ TÜM TESTLER

KAZANAN
HER İKİMİZ

GENÇ ADAMIN ALDIĞI DERS

Bir referans noktası sağlığın temelidir. 32 yaşında erkeklerin çok büyük bir kısmı, ortada herhangi bir semptom veya limitsiz bir sağlık güvencesi yoksa bu kadar çok teste girmez. Ama ben girdiğim için mutluyum. Çoğu konuda babama fark atmış olsam da onun sayesinde gelecekteki Paul hakkında bir fikrim var. Bu hem iyi hem de kötü anlamda, zira sağlığımın nasıl çuvallayacağını artık daha iyi biliyorum. Genetik kodlarım, alışkanlıklarım ve birçok faktörün buluşmasıyla sağlık ve fitness alanında hiç de fena olmayan ve hayatım boyunca kıyaslama yapabileceğim bir referans noktasına sahibim. Bu ölçümlerin, yaşamım boyunca sağlığımı gözlemlemek için bana yardımcı olacağını ve bu değerleri korumam veya iyileştirmem için beni motive edeceğini biliyorum.

YAŞLI ADAMIN ALDIĞI DERS

Bilgi sağlıktır. Bazı erkekler vücutta hastalık aramanın aptalca olduğunu düşünür ve medikal testlerin güvenilmez hatta tehlikeli olduğunu düşünür. Bense aksine inanıyorum. Bir hasta olarak ne kadar bilgili olursan, o kadar sağlıklı olursun. Şüphesiz, sağlığım hakkında korkutucu birkaç şey öğrendim. Hatta sahip olduğum becerileri kaybedebileceğime dair bilimsel kanıtlarım dahi var. Örneğin karotis damarımdaki daralma sağlığımın gidişatı için başlıca kontrol noktam olacak. Sonuç olarak öğrendiğim tüm bilgiler, hayattan daha çok keyif almak, ağırlık kaldırmak, koşmak, daha çok ve doğru şekilde protein tüketmek, daha az bira içmek için beni motive ediyor. Ben asıl bunları yapmayı bıraktığımda yaşanırım.

Men'sHealth 10 YAŞINDA!

Çalış &

Antrenmanlarınızı aksatmadığınızdan şüphemiz yok. Asıl soru, antrenmanda sadece belirli egzersizler mi yapıyorsunuz, yoksa gerçekten canınızı dişinize mi takıyorsunuz? Çünkü belirli bir hedef uğruna sert çalışmalar yapmakla, öylece salona gidip birkaç hareket yapmak arasında büyük fark var.

Bu işe gerçekten baş koyanları diğerlerinden ayırmak için, CrossFit Sporcusu ve Antrenörü Onur Sayın ile birlikte 10 yılın en iyi, en zorlu 27 egzersizini seçtik.

Şimdi hedefinizi belirleme ve ödüle hızla kavuşma zamanı.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU
YAZI: MICHAEL JENNINGS
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Kazan

BAŞARIYA GİDEN YOL

İlerleyen sayfalardaki tüm hareketleri yapmak sizi tüketebilir. Bu nedenle simgelerden yararlanarak planınıza en uygun hareketleri seçin.

SEVİYE

- Başlangıç
- Orta
- İleri

DİSİPLİN

- Kalistenik *(Calisthenics)*
- Halter
- Jimnastik
- Kardiyo
- Kuvvet

HEDEF

- Üst vücut
- Alt vücut
- Metabolizma
- Tutuş gücü

BAŞARILI OLMAK İÇİN BÜYÜK HEDEFLER BELİRLEMEKTEN ÇEKİNMEYİN.

01 2-Minute Dead Hang

NEDEN Rotator cuff kaslarınız rahat değilse, bu durum press hareketlerindeki performansınızı olumsuz etkiler. Dead hang egzersizinde hiçbir şey yapmıyormuş gibi gözükseniz de, haftada iki kez bara asılmak aslında büyük farklar yaratacaktır. Dead hang egzersizi kürek kemiklerinizi dengeler, hareket açıklığınızı artırır ve ağırlık çalışmalarında çoğu zaman ihmal edilen küçük kas gruplarını kuvvetlendirir.
PLAN Bara asılı kaldığınız sürece derin nefesler alın. MW5 Fitness antrenörü Martin Whitelock, "Büyük, derin ve yavaş nefesler alarak odaklanmaya devam edin. Nefes verirken ise karın kaslarınızı sıkın. Böylelikle ön kollarınızda oluşan baskıyı azaltabilirsiniz" diyor.

02 Ring Dip

NEDEN Jimnastik halkalarında dips yapmak her yiğidin harcı olmasa da, hareketin dengesiz yapısı sayesinde küçük ve dengeleyici kaslarınızı vücudunuza ekstra yük bindirmeden çalıştırabilirsiniz. Yani denemeye değer.
PLAN School of Calisthenics antrenörü David Jackson, dirseklerinizi vücudunuzdan uzaklaştırmanın omuzlarınız üzerinde baskı yaratacağını ve bunun sakatlığa sebebiyet verebileceğini söylüyor. Bu nedenle dirseklerinizi hareket boyunca vücudunuzun yanlarına yakın tutun ve başparmaklarınızın ileriyi göstermesini sağlayın.

03 Atlas Stone Lift

NEDEN Madem garip ekipmanlarla antrenman yapmak moda oldu, siz de bu furyaya katılın ve taşı yukarı kaldırın. Bu egzersizle sırt, bacak ve merkez bölge kaslarınızı kuvvetlendirebilir, deadlift ve squat hareketlerinde yeni rekorlar kırabilirsiniz.
PLAN Gladiators adlı TV programının oyuncularından James Crossley, "Taşı yerden kaldırırken parmaklarınızın taşın en altında ve merkezde olmasına dikkat edin. Bu sayede taşı elinizden kaçırmazsınız. Ağırlığı düzgün bir şekilde yere indirmek içinse ellerinizi üçgen formuna getirerek dengeyi koruyun" diyor.

BÜYÜK AMAÇLARI KÜÇÜK AMA SERT HEDEFLERE BÖLÜŞTÜRÜN.

04 The 5-Minute Mile

NEDEN 10K koşmak sizi bir yere götürmez. UK Athletics antrenörü Frank Horwill, 1,6 kilometrenin hızınızı ve dayanıklılığınızı artırabilmek için en uygun mesafe olduğunu söylüyor. Çünkü ihtiyacınız olan oksijenin yarısını soluyabilirsiniz ve bu yolla koşuyu yarı aerobik ve yarı anaerobik bir sprintle tamamlarsınız.
PLAN 1,6 kilometre size çok uzun bir mesafe gibi gelmeyebilir fakat siz yine de bu mesafeyi parçalara bölerek koşun. Whitelock, "İlk 400 metreyi 50 saniyede tamamlamaya çalışın. Bunu başardıktan sonra 800 metreyi 50-60 saniye içerisinde tamamlamayı deneyin" diyor. 1,6 kilometreyi süreyi sürekli yarıya indirmeye çalışarak koşmak kas gelişiminizi engellemeden kardiyo yapmanızı sağlar.

Hızı artırmak için optimum mesafe 1,6 km'dir.

05 1,45 Dakikada 500 m Kürek

NEDEN Kürek kulübüne giden herkes haftada iki kez zamana karşı kürek çekmenin etkili bir tüm vücut antrenmanı olduğunu bilir. Ayrıca kürek çekerken meydana gelen gerilim kaslarınız tarafından paylaşıldığı için toparlanma süreciniz de hızlı bir şekilde işler.
PLAN UN1T antrenörü Matthew Lewis-Carter, "Olay sadece kollardan ibaret değil. Kalçanız gerçek bir güç merkezidir. Bu yüzden her çekişinizde omurganız yerine bacaklarınızı ve kalçanızı kullanarak daha uzağa gidebilirsiniz" diyor.

06
Cossack Squat With Barbell

NEDEN Tıp dergisi Spine'da yayınlanan bir araştırmaya göre, gün içinde rahat hissetmemenizin nedeni kalça mobilitenizdeki yetersizlik olabilir. Cossack squat egzersizini halterle birlikte yaparak kalça abdüktör kaslarınızı kuvvetlendirebilirsiniz.
PLAN Topuklarınızı düz bir şekilde zemine yerleştirin. Starks Fitness'tan James Stark, "Ağırlığı bir ayağınızdan diğerine kaydırırken, özellikle ayağınızı hareket ettirdiğiniz zamanlarda dengeniz bozulabilir. Bu nedenle halter kullanarak temelinizi kuvvetlendirebilirsiniz" diyor.

08
Standing Abs Rollout

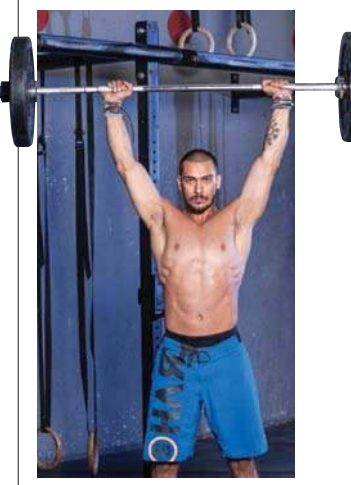
NEDEN Düşük bir denge ağırlıklı lunge ve koşu performansınızı köreltecegi için biraz yuvarlamanız gerekiyor. Merkez bölgenizin tamamını çalıştıracak olan bu hareket dengenizi de yükselteceği için diğer disiplinlere de yansıtabileceğiniz bir fonksiyonelliğe sahip olursunuz.
PLAN Karın kaslarınızın ortaya çıkmasını mı istiyorsunuz? Öyleyse nefesinizi tutun. Whitelock, "Merkez bölgenizi tamamen aktif hale getirmek için karnınızı içeri çekin ve tekerleği (ya da halteri) öne iterken nefes alın. Tekerleği tekrar başlangıç noktasına çekerken nefesinizi vererek karın kaslarınızın üzerindeki gerilmeyi artırabilirsiniz. Bu da daha hızlı gelişim demektir" diyor.

DÜZ BİR KARIN İÇİN TEKERLEĞİ YUVARLAYIN.

07
Front Lever

NEDEN Eğer güçlü lat kasları ve olağanüstü güçlü bir merkez bölgesi hedefleriniz arasındaysa, bu hareket tam sizin için. Tüm vücut ağırlığınızı yere paralel bir şekilde tutmanızı gerektiren bu hareketin ne kadar zor olduğu, sizin kilonuzla ve tutuş gücünüzle de bağlantılı.
PLAN Bu hareketi hakkıyla yapabilmeniz için güçlü bir merkez bölgesi en önemlisi ancak vücudunuzu doğru pozisyonda tutmak için lat kaslarınızın kuvvetli olması da bir o kadar önemli. Ayrıca bu kaslarınız hareket sırasında oldukça dezavantajlı bir durumda. Eğer şu anda bu hareketi yapamıyorsanız, işe hareketin aynısını dizlerinizi bara doğru çekerek yapacağınız tuck front lever hareketiyle başlayın. O da zor geldiyse, kanat ve merkez bölgenizi biraz daha güçlendirdikten sonra deneyin.

GERÇEK BİR KUVVET ŞOVU İÇİN BİRAZ DAHA YÜKSEĞİ HEDEFLEYİN.



09
Barbell Overhead Press

NEDEN Gücünüzü göstermenin en iyi yolu ağır bir halteri bağıra bağıra başınızın üzerine doğru kaldırmaktır değil mi? Bu klasik hareketten asla vazgeçilmemesinin makul bir sebebi var. 2013 yılında *Journal of Strength and Conditioning* dergisinde yayınlanan bir araştırmaya göre, barbell overhead press egzersizi omuz, triceps ve merkez bölge kaslarınızı tüm omuz egzersizlerinden daha iyi çalıştırıyor.
PLAN Crossley, "Overhead press'te yapılan en büyük hata, halteri dik bir şekilde yukarı kaldırmak yerine yanlara açarak kaldırmaktır. İyi bir kaldırışla titrek bir kaldırışı birbirinden ayıran, kafanızın pozisyonudur. Bakışlarınızı karşıya odaklayın. Halter burnunuzu geçtikten sonra ise dengeyi koruyabilmek için kollarınızın ortaya çıkardığı pencereden bakın" diyor.

10
Double Bodyweight Deadlift

NEDEN Vücut ağırlığınızın iki katıyla deadlift yapmak, Gym Jones adlı spor salonunda sizden ilk beklenen şeylerden biridir.
PLAN Gerçekten büyük rakamları kaldırmak istiyorsanız, bu işi ciddiye almalısınız. Halteri yerden kaldırmaya odaklanmak yerine onu ortadan ikiye bükecekmişsiniz gibi kavramaya odaklanın. Bu sayede halteri kaldırırken vücudunuza yakın tutabilir ve parmaklarınızı ezmek yerine zafere giden yoldan gidebilirsiniz.

11
Kettlebell Turkish Get-Up

NEDEN İyi bir dengeniz yoksa lunge, split squat ve single arm row gibi tek yanlı egzersizlerde başarısız olursunuz. Turkish get up egzersizini yaparak tüm vücudunuzu verimli bir şekilde çalıştırabilir, dengenizi ve koordinasyon yeteneğinizi geliştirebilirsiniz. Yani vücudunuzun tamamını kuvvetlendirebilir ve bunu yaparken oldukça cool görünebilirsiniz.
PLAN Hareket hakkında öğrenilmesi gereken çok fazla şey olsa da, Lewis-Carter, "En çok yapılan hata insanların ayağa kalkarken kolunun üzerine yaslanmasıdır. Bunu yapmak ne yazık ki hareketin omuzlarınız ve karnınızın üzerinde yarattığı baskıyı azaltır. Hareket boyunca gözlerinizi kettlebell'den ayırmayın ve karın kaslarınızı sıkın" şeklinde konuşuyor.

DENGELİ BİR FİZİK İÇİN KETTLEBELL'İ YUKARIDA TUTUN.

Vücut ağırlığınızın iki katını kaldırmak, muazzam bir güç gösterisi.

13 Handstand Press-Up

NEDEN Duvara karşı handstand press-up yapmak omuzlarınızı kuvvetlendirerek bu kaslarınızın hareket açıklığını artırır. Ayrıca bir çivi gibi sert gözükürsünüz.
PLAN Merkez bölgeniz ne kadar sıkıysa, itişiniz de o kadar akıcı olur. Stevenson, "Karnınızı tıpkı bir yumruk yiyecekmişsinizcesine sıkın ve kalçalarınızın arasında ceviz kırdığınızı hayal edin" diyor. Yöntem hayali unsurlar barındırsa da bunları yaparak gücünüzü omurganız boyunca nakledebilirsiniz.

14 L-Sit Hold

NEDEN Merkez bölge antrenmanlarınıza izometrik duruşlar eklemek, tüm vücut kuvvetinizi artırır. Sadece bununla kalmaz, postürünüzü de düzeltir.
PLAN Vücut ağırlığınızı kaldırmak için hazır olmanız gerekiyor. Üst vücudunuzu yeteri kadar sıkarsanız, bacaklarınızı düşünmenize gerek bile kalmaz. Parmaklarınıza dönük olmanız vücudunuzun düz çizgisini korumanıza ve dengenizi sağlamanıza yardımcı olur. Hareket etmeden en fazla kas çalıştıracağınız hareket budur.

12 Hanging Windscreen Wiper

NEDEN Bu egzersiz merkez bölgenizi kayaya çevirip plaj vücudu yapmanızı sağlamanın yanında başarmaya çalıştığınız birçok egzersiz için de iyi bir temel oluşturur. Crunch egzersizlerinizi eskisi gibi eğlenceli hale getirmek için sit-up ve plank gibi egzersizleri hanging windscreen wiper'la değiştirin. Üstelik zor çalışan alt karın kaslarınızı ve obliklerinizi de bu sayede şahlandırabilirsiniz.
PLAN Ne kadar az hareket ederseniz, o kadar verim alırsınız. Whitelock, "Bacaklarınızı savurmak ön kolunuza yük bindireceği için merkez bölgenizi yeteri kadar çalıştıramazsınız" diyor. Bu nedenle bacaklarınızı yanlara savurmadan önce yavaşça merkeze getirin. Zamanla ne denli güçlendiğinize hayret edeceksiniz.

15 Legless Rope Climb

NEDEN Halat tırmanışları, pull-up egzersizlerinin en iyi alternatifidir ve kazanımlarınızı "tavan" yaptırır.
PLAN Daha az sayıda ve geniş çekişler yaparak tırmanışlarınızın arasındaki mesafeye odaklanın. Stark, ellerinizin arasındaki delik ne kadar büyük olursa, kendinizi çekişiniz ve kas gelişiminiz de o kadar başarılı olur.

16 Skipping Double-Under

NEDEN Boksörlerin sürekli ip atlaması, rastlantısal bir durum değildir. 30 dakika boyunca ip atladığınızda yaklaşık olarak 500 kalori yakarsınız. Bununla birlikte ipi her sıçrayışınızda altınızdan iki kez geçirirseniz, yağ yakımını da iki katına çıkarırsınız. Üstelik kazanacağınız çeviklik, hız ve güç de cabası.
PLAN Double-Under yapmak, hızınızı iki katına çıkarmaktan ibaret değildir. Tam tersine Whitelock, "Mümkün olduğunuz kadar yükseğe, mümkün olduğunca yavaş bir şekilde sıçrayın. Vücudunuz esnek kalacağı için aerodinamik hakkında çok fazla kafa patlatmanıza gerek kalmadan ipi altınızdan geçirebilirsiniz" diyor.

17 Monkey Bar Swing

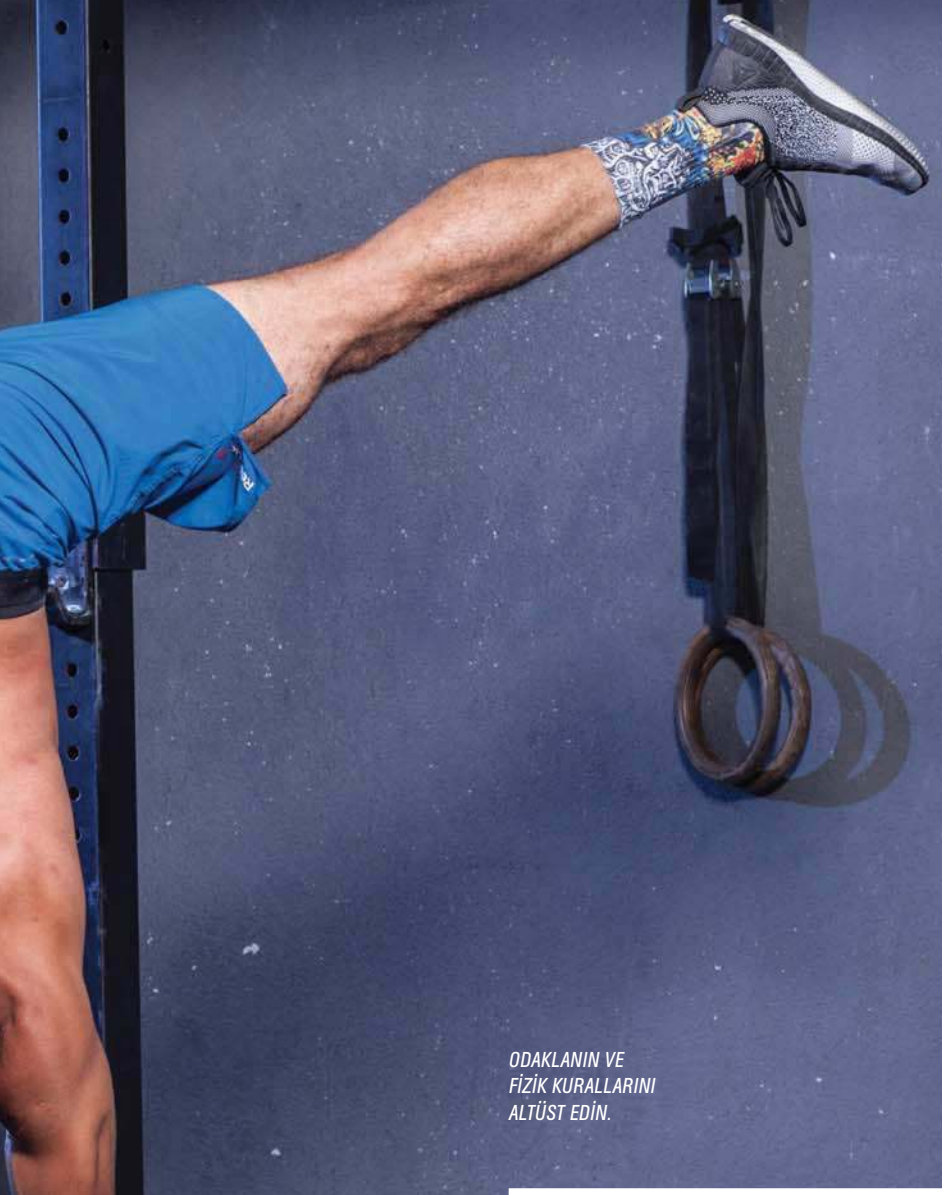
NEDEN Sadece çocuklar için olmayan bu egzersiz omurganızın üzerindeki baskıyı azaltır, postürünüzü düzeltir, ağrı ve gerilmeleri ortadan kaldırır.
PLAN Kollarınızı rahat bırakın ve ileriye doğru daha hızlı hareket edebilmek için biraz da kalçanızı kullanın. Whitelock, "Kalçanızı her bir tekrarda çevirmek barı daha hızlı geçmenizi sağlar. Üstelik bu sayede sadece doğal bir ritim yakalamakla kalmaz, merkez bölgenizi, tutuşunuzu ve kanat kaslarınızı yıpratmadan çalıştırabilirsiniz" diyor.

18 Muscle-Up

NEDEN Muscle-up, bar üzerinde yapılan fonksiyonel egzersizlerin en kutsalıdır. Bu egzersizin getirisi, sadece daha büyük kollar ve daha kuvvetli bir merkez bölge değil: Mountain Tackle Unstitute tarafından yapılan bir araştırmaya göre, muscle-up egzersizi omuzlarınızdaki kas dokusunun yüzde 70'inden fazlasının çalışmasını sağlıyor. Siz de bu sayede hem fonksiyonel, hem de üçgen bir vücuda sahip olabiliyorsunuz.
PLAN Bu egzersizde uzmanlaşmanın yolu kuvvetten değil, mobiliteden geçer. Sağlam bir temel oluşturmak için omuz esnekliğinizi artırmanız gerekiyor. Whitelock, "Wall slide egzersizini yaparsanız, bu sizin karınıza olacaktır. Sırtınızı duvara yaslayın. Kollarınızı 90 derecelik açıyla yana açın. Ardından yavaşça başınızın üzerine doğru kaldırın" diyor.

19 Straddle Handstand Hold

NEDEN Basketbolcular için serbest atış ne demekse, jimnastikçiler için de handstand hold o demek. Güçlü bir merkez bölgesi ve omuz kasları bu hareketi yapabiliyor olmanın olmazsa olmaz iki şartıdır.
PLAN Bu hareketi kusursuz bir şekilde yapmak kolay değil ve biraz sabıra ihtiyacınız olabilir. Kendinizi geliştirmek için önce hareketi elleriniz yerde olacak şekilde bir duvardan destek alarak yapın ve kendinizi bu şekilde geliştirin. Bununla birlikte pike pushup hareketi de kendinizi bu konuda geşliştirmenize yardımcı olur.



ŞINAVIN GELİŞTİRİLMİŞ VERSİYONUNU PROGRAMINIZA EKLEYİN.

20
Typewriter Press-Up

NEDEN Typewriter press-up, spor becerilerinizi geliştirmenizde zayıf kuzeni single-arm press-up'a oranla daha fazla iş görür. Zayıf kolunuzu dışa doğru açarak ağırlığınızı vücudunuzun tek bir tarafına kaydırmak, triceps kaslarınızın coşmasını sağlar.

PLAN Hareketi hafife almayın. Jackson, "Yana doğru açtığınız kolunuzun çalışmadığını zannetmek bir illüzyondan ibarettir. Akıcı bir şekilde hareket edebilmek için dirseğinizi bükmeden, her iki elinizle sert bir itiş yapmanız gerekiyor" diyor. İlerleme bu şekilde sağlanıyor.

ODAKLANIN VE FİZİK KURALLARINI ALTÜST EDİN.

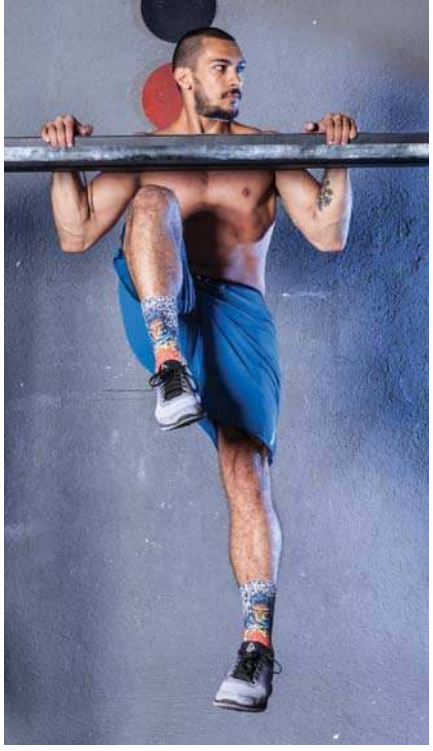
21
Tyre Flip

NEDEN Tyre Flip, yağ yakan bileşik egzersizlerin tartışmasız en iyisidir. Hareketi doğru yaptığınız taktirde vücudunuzun arka tarafını kuvvetlendirebilir ve metabolizmanızı ateşleyerek yağ yakımını hızlandırabilirsiniz. Yanlış yaptığınız taktirde ise spor salonunda yere yığılma ihtimaliniz var.

PLAN Yalnızca çiğ güçle bu mücadeleyi kazanamazsınız. Kalça mobilitenizi yükseltirseniz şansınız artacaktır. Crossley, "Kalçanızı gevşek tutmak sırtınızın kamburlaşmasını engeller. Dengesiz ve ağır yükleri kaldırırken bunu yapmazsanız, ciddi sakatlıklarla karşı karşıya kalabilirsiniz" diyor.

22
Single-Arm Hanging Rotation

NEDEN Tek kolla asıldığınız egzersizler tutuş kuvvetinizi artırır. Bu da Single-arm pull-up gibi kompleks hareketleri daha iyi yapabilmeniz için sağlam bir temel oluşturur.
PLAN Dönüş yapabilmek için merkez bölgenizi sıkmanızı söyleyen Stark, "İçeriye doğru tamamen dönene dek mümkün olduğunca yavaş ve kontrollü bir şekilde hareket edin" diyor. Karın kaslarınızı sıkmak ön kollarınızın üzerindeki baskıyı alacaktır.



23
Airwalk Pull-Up

NEDEN Airwalk egzersizi koordinasyon yeteneğinizi yükseltir ve üst vücudunuzla alt vücudunuzun senkronizasyonunu artırır. Ayrıca bu sinaptik sinerji bileşik kuvvet hareketlerinde de işinize yarar.
PLAN Gelişiminiz kendinizi bara karşı nasıl ayarladığınıza bağlı. Barı mümkün olduğunca geniş bir açıyla kavrayın. Zira yanlara doğru rahat bir şekilde hareket edebilmeli ve mümkün olduğunca çok kas lifini çalıştırmalısınız.

Airwalk Pull-Up egzersiziyle Yunan tanrıları gibi karın kası yaparsınız.

24
Superman Press-Up

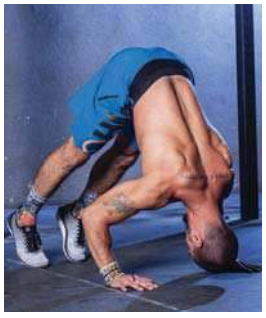
NEDEN Karın kaslarınızın ortaya çıkması için crunch egzersizlerinden fazlasına ihtiyacınız var. Vücudunuzun tamamını yerden kaldırmak, sadece üst vücut kuvvetinizle alakalı bir durum değildir. Hareketi ne kadar patlayıcı biçimde yaparsanız, merkez bölgeniz de harekete o kadar dâhil olacaktır. Zaten aksi takdirde dengenizi kaybedersiniz.
PLAN Lewis-Carter, "Ayaklarınızla yeterli yüksekliğe ulaşabilmek için, ellerinizle kendinizi ittiğiniz anda topuklarınızı da hızlı bir şekilde yukarıya kaldırın ve dizlerinizi bükün" diyor. İvmeniz sizi en azından 1 saniyeliğine yerden kaldırmaya yetecektir. İsterseniz pelerin takabilirsiniz.

25
Skin The Cat

NEDEN Sadece omzunuzu tam hareket açıklığıyla çalıştırmakla kalmayan bu egzersiz, üst vücudunuzun tamamını tek ve akıcı bir hareket düzleminde esneterek sizi antrenman öncesi yapmanız gereken çoklu izole esnemelerden kurtarır.
PLAN Jackson, "Hareket için pratik yaparken jimnastik halkalarını barfiks barından daha alçak bir biçimde, zemine yakın tutun. Bu sayede ilk seferlerde kendinizi geriye doğru savuracak kuvvetiniz olmasa dahi bacaklarınızı daha rahat hareket ettirebilir, zemine güvenli bir şekilde değebilirsiniz" diyor.

26
Power Clean

NEDEN Amerikan Futbol Ligi (NFL) oyuncuları gibi bir patlayıcı kuvvete sahip olmak istiyorsanız, NFL hocalarının yüzde 88'inin antrenman programlarında uyguladığı power clean egzersizini yapmalısınız. Bileşik kaldırma hareketleri, sayısız getirileri sayesinde gerek saha içi, gerekse saha dışında hedeflerinize ulaşmanızı sağlar.
PLAN Crossley, "Halteri omuz hizanıza yükseltmek için reverse curl yapmak yerine vücudunuzu halterin altına düşürün. Bu hareketi yaparak sehpa hareketlerine harcadığınız vakti ciddi oranda azaltabilirsiniz.



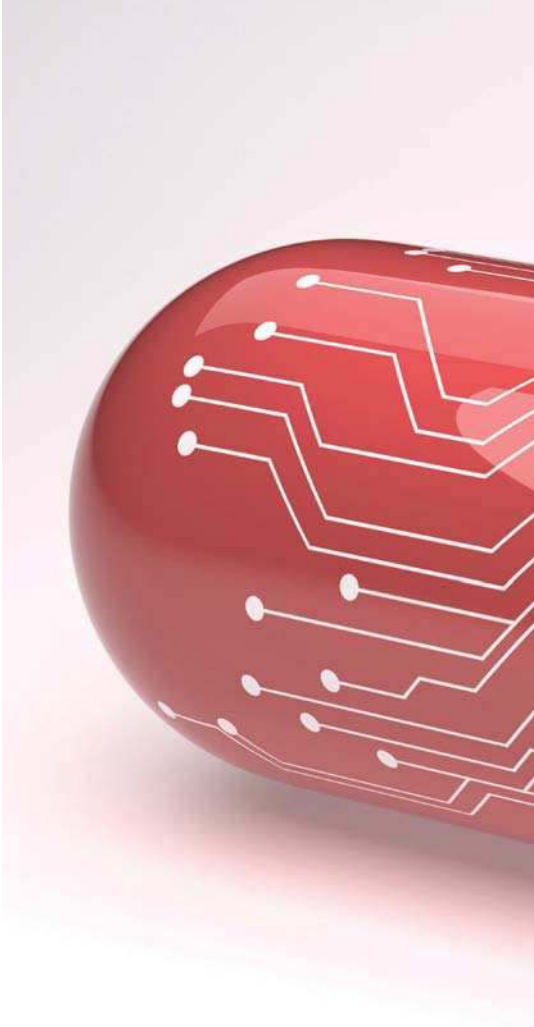
27
Pike-Press Up

NEDEN *Journal of Physical Therapy Science*'da yayınlanan bir araştırmaya göre, pike press-up gibi nötr ve omuz açıklığında yaptığınız hareketler, triceps kaslarınızı diğer varyasyonlara oranla daha fazla çalıştırıyor.
PLAN Vücudunuzu üst kollarınız ve bacaklarınız arasında bir direk varmışçasına, üçgen konumuna getirin. Zira vücudunuzun her iki ucunu da aynı anda hareket ettirebilmek için bu aralığı korumanız gerekiyor. Stevenson, "Kalçanızı mümkün olduğunca yukarıya iterek hareketi kolaylaştırabilirsiniz" diyor.

Beyni Genç Tutmanın 7 Yolu

Alzheimer ve diğer nörolojik rahatsızlıklar korkutucu yükselişini sürdürse de, eskisi gibi kaçınılmaz sonlara mahkum değiliz. Araştırmalar bugün için beyninizi güçlendiren, uzun vadede ise zihinsel fonksiyonları koruyan pratik yolları gösteriyor. Akıllı olun beyler.

Dikkate değer bir istatistikle



başlayalım konuya. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) ölüm nedeni istatistiklerine göre, 2015 yılında Alzheimer nedeniyle ölen yaşlıların sayısı 2011 yılına göre iki kat yüksek. Alzheimer Disease International'ın 2015 verileri ise 2009'da 35 milyon olan dünya genelindeki Alzheimer hasta sayısının 47 milyona ulaştığını söylüyor. Yine de bu rakamlar zihninizde büyük yer kaplamasın. Bir miktar bilişsel zayıflama yaşlanma sürecinin kaçınılmaz sonucu olsa da bu zayıflama, zihninizin uçurumdan yuvarlanıp gitmesi şeklinde gerçekleşmez. Haliyle onu engellemek de yavaşlatmak da mümkün. Son yapılan araştırmalar doğru uygulandığı takdirde, birbirinden bağımsız bazı inovatif hamlelerin bilişsel fonksiyonlar üzerinde faydalı hatta hayati etkileri olduğunu onaylıyor. Üstelik listede meditasyon ya da bir dakikalık farkındalık çalışması gibi pratikler de yok.

Thebestbrainpossible.com kurucusu yazar Debbie Hampton'ın bilgilerinden faydalanarak, beyin sağlığı üzerinde uzun vadeli pozitif etki gösteren, nörolojik gücü koruyan, zeka, dayanıklılık ve hafızayı geliştiren, en güzeli de hemen hayata geçirilebilecek birkaç öneri derledik. Dikkatinizi çekebildik mi? O hâlde devam edin.

01
Beyne Faydalı Besinler Tüketin

Beyin vücut ağırlığının yüzde 2'sini kaplar ama enerjisinin yüzde 20'sini tüketir. Eğer bağırsağınız ikinci beyninizse birincisi de aç demektir. Yüzde 60'ı yağdan ibaret bu organ günde toplam kalori alımınızın beşte birini kullanır ve düzgün şekilde çalışması için bu oranlara sadık kalmanız gerekir. Bu da demektir ki ağzınıza koyduklarınız beyninizde farklı sonuçlar doğurabilir.

Yanlış anlaşılmasın, doymuş yağla dolu işlenmiş gıdalar veya hazır yemeklere serbest geçiş hakkı vermiş değiliz. *Physiology & Behavior* dergisinde yayımlanan güncel bir araştırma yüksek oranda doymuş yağ ve şeker içeren bir beslenme planıyla beslenen farelerin beynine zararlı ajanların kolayca girebildiğini, enflamasyona ve hipokampüsün aktivasyonunda düşüşe yol açtığını -yani öğrenme ve hafızada gerilemeye- buldu. Arkadaşlarla maç izlerken pizzayı abarttığınızda komaya girmiş gibi oluyorsanız, muhtemelen nedeni bu. Bu konuda dönüm noktası sayılacak bir çalışmada araştırmacılar Scott Kanoski ve Terry Davidson bu etkinin insanlarda bu yiyeceklere karşı daha çok yeme isteği uyanmasına neden olduğunu, bunun sonucunda obezite döngüsü ve bilişsel zayıflama sürecinin gerçekleştiğini düşünüyor.

Halbuki beyninize sorsanız sizden yağlı balıklar, deniz kabukluları, kuruyemişler ve sağlıklı yağlarda bulunan temel yağ asitlerini yemenizi ister. Chicago'da Rush Üniversitesi'nde beslenme üzerine çalışan epidemiyoloji uzmanı Dr. Martha Clare Morris bunu ileriye taşıyarak 'MIND Diet' adlı beslenme modelini geliştirdi. Potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi kalp dostu mineral alımlarınızı artırmanızı isteyen bu beslenme planı yüksek tansiyon riskini düşürmeyi hedefliyor. Morris bu diyeti uygulayan kişilerin beyin yaşını 7,5 yıl geriye çekerken Alzheimer geçirme riskini de yüzde 53 azalttığını buldu.

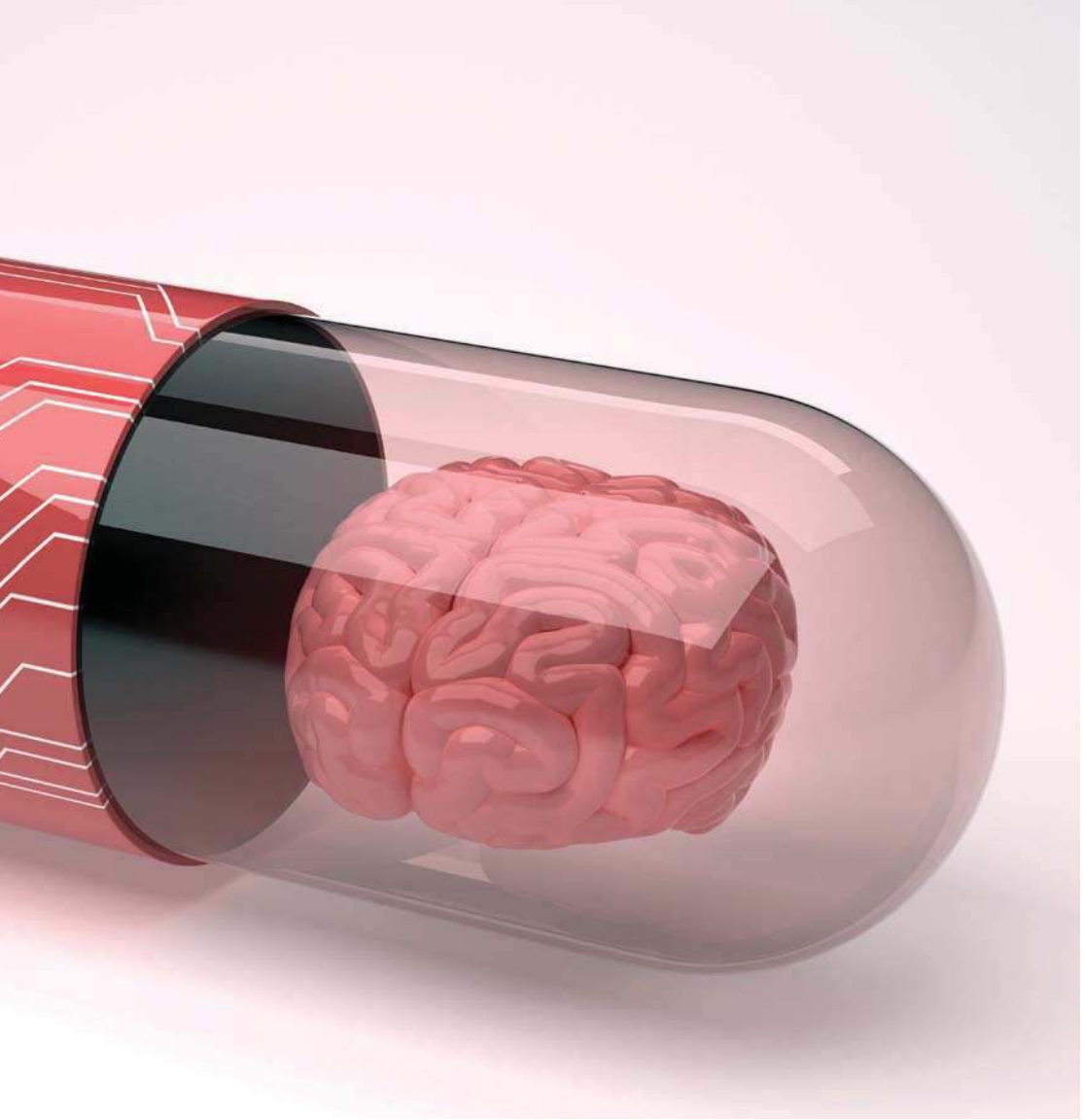
ZİHİNSEL ESNEKLİK İÇİN GÜNLÜK RUTİNİNİZİ BOZUN

02
9-5 Rutininizi Gözden Geçirin

Rutin keşfin düşmanıdır. Daha da kötüsü fiziksel, sosyal ve mental gerilemeye neden olur.

Hipnoterapist ve NLP (Nörolinguistik Programlama) uzmanı Dr. Kate Beaven-Marks bilinçaltı zihnin bir saniye içinde ortalama 20 milyon çevresel uyarıcıyı, 100 bin kimyasal reaksiyonu ve yaklaşık 400 milyar bilgi parçacığını işlediğini söylüyor. Hâlâ orada mısınız? İşleme sokulacak çok fazla bilgi olsa da beyin bu kadar büyük işlem hacminin üstesinden gelirken bazı kısayolları kullanır. Yeni bir tane yaratmaktansa hâlihazırdaki şablonları yani nörolojik yolları kullanır. Kısacası beyniniz bildiğini okumayı sever.

Bir benzetmeye konuya açıklık getirelim: Yüksek çalılıklarla dolu bir tarlada olduğunuzu düşünün. Siz bir ucundasınız ve diğer ucundaki kapıya gitmeye çalışıyorsunuz. İlk gidişinizde çalılıkları ezmek ve kendinize yol bul-



"BEYNİMİZ PERFORMANSINI MAKSİMİZE ETMEK İÇİN YENİ HEYECANLAR DENEYİMLEMEYE İHTİYAÇ DUYAR."

mak için büyük efor harcarsınız. Zor olur. Ancak bir müddet gelip gittikten sonra yeni bir geçiş yolu yaratmaktansa, önceden yaptığınız yolu kullanırsınız ve işiniz kolaylaşır. Beaven-Marks öğrendiğiniz bilgilerin de beyninizde bu şekilde kullanıldığını söylüyor. Ancak hep yürüdüğünüz yollar üzerinde yürüyerek zihinsel olarak ilerleme şansını riske eder ve hayatınızı geliştirme potansiyeli olan yeni fikir ve eylemlere kapalı hâle gelirsiniz.

Harvard Üniversitesi psikologlarından Robert Yerkes ve John Dodson'ın fitness ve kariyer özelinde yaptıkları araştırmaları ise mental anlamda göreceli konforun durağan ve stabil bir performans seviyesini getirdiğini söylüyor. Stabil de olsa sizi burada ortalamaya teşvik etmek istemeyiz. Kazanımlarımızı maksimize etmek için beynimizin konfor alanının dışına çıkıp bir miktar heyecan ve anksiyete hâline girmeye ihtiyacı var. Yoksa hayattaki diğer yolları düşünme kabiliyetiniz yaşlandıkça katlanarak gerileyecektir.

Aktif bilişsel fonksiyon göstermek veya alışkanlıklarınızı değiştirmek zihinsel gerilemeye karşı savaşabilir. Değişimden korkanlara sesleniyoruz, dramatik değişiklikler şart değil. Mesela işten eve farklı bir yoldan dönün, öğle yemeği için farklı yerler arayın veya ağır antrenmanlarınızı Pazar gününe taşıyın. Kalıplaşmış rutinlerinizi kırmakla kalmayıp dinlenme gününüzde kaslarınızı çalışmaya zorladığınızda, beyin kaslarınız da kolunuzdakiler kadar aktifleşecek.

03
Çok Değil, Bilinçli Çalışın

Beyin hücreleriniz sürekli bir akış hâlindedir, hatta birçoğu oluştuktan birkaç gün sonra kaybolur. Nöronların büyük kısmı rahimde büyüyüp gelişse de hücre oluşumu yetişkinlikte de devam eder. *Journal of Neuroscience* dergisinde yer alan bir araştırma bu oluşum sürecini hızlandırmanın açık ara en etkili yolunun egzersiz olduğunu gösteriyor.

Şubat ayında Bath Üniversitesi araştırmacıları sedanter bir yaşamın ve yüksek kan şekeri seviyesinin dejeneratif nörolojik hastalıklar geliştirme sürecinde bardağı taşıran son damla niteliğinde olduğunu söylüyor. *Plos One* dergisinde yayımlanan bir çalışma ise yoğun bir antrenmanın beynin hafızayla ilişkili bölümü hipokampüsün büyümesini desteklediğini buldu. Bu bölgeye kan akışını artırdığınızda, büyümesini de tetiklemiş oluyorsunuz. Bu sırada dikkat, motivasyon ve algıyı keskinleştirmesiyle bilinen noroadrenalin adlı beyin kimyasalının salgılanmasını da sağlıyorsunuz.

Bunları başarmak için kişisel eğitmen Luke Grahame'den, zihninizi uyanık tutarken sinir sisteminize baskı yapacak ve tüm vücudu çalıştıracak bir ağırlık antrenmanı önermesini istedik. Şimdi adı geçecek tüm hareketleri, tek bir kompleks hareketmiş gibi halteri bırakmadan yapın. Bu bir set oluyor. Zaman limiti yok ama her bir seti yapmanız ne kadar sürerse, onun iki katı kadar dinlenmeniz öneriliyor. İlk iki hafta 4x8 tekrar şeklinde high pull from floor, snatch ve overhead squat yapın. Üçüncü hafta buna 4x8 tekrar şeklinde jump squat with bar hareketini de ekleyin. Dördüncü hafta da snatch grip military press hareketini ekleyin. Karnınızı ve zihninizi güçlendirmek için her çalışmayı haftada iki defa tamamlayın.

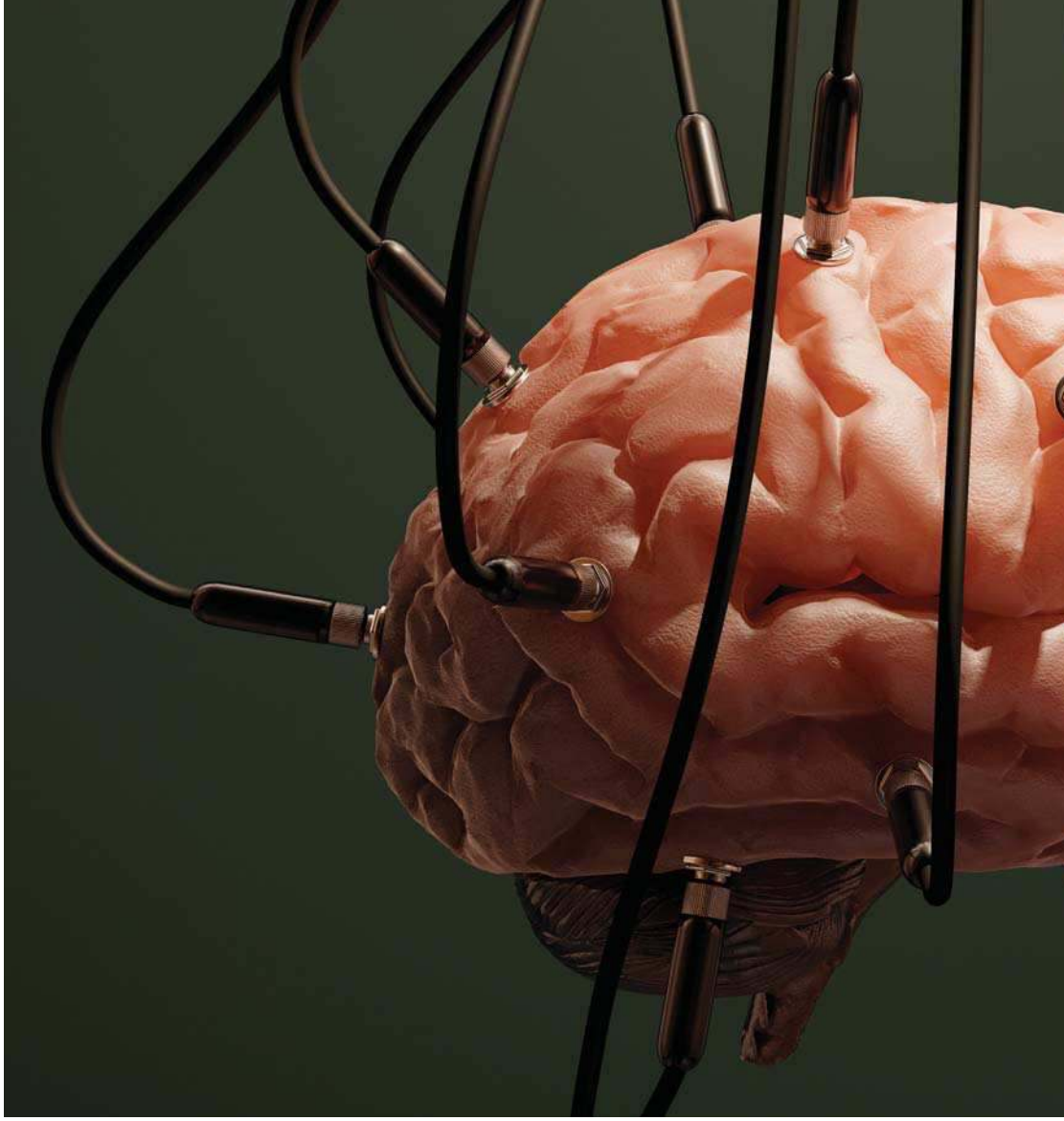
04
Bilişsel Takviyeler Alın

Silikon Vadisi'nden çıkıp önce ABD'ye ardından tüm dünyaya yayılan şey, sadece başarılı startup'lar değil. Uyku ve yemeği ikinci plana atarak saatlerini bilgisayar başında geçiren genç beyinler bu performanslarını zihin açıcı ilaç ve takviyelere (nootropikler) borçlular. Bu hapların dünyada çoktan rağbet gördüğünü söyleyelim. Sağlıklı bir yaşam tarzının muadili olmasa da güncel araştırmalar doğru kullanıldığı takdirde bazı ilaç veya takviyelerin beyni yaşlanmaya karşı dinç tutmaya yardım ettiğini savunuyor.

Piyasada neler var, bir bakalım. Şu an satışta olan nöroaktif hapların bir kısmı epey yeni. Ne kendilerinden önce bir örnekleri var ne de haklarında pek araştırmaya rastlanıyor. Ancak Amerikan Tarım ve Gıda Bakanlığı (FDA) tarafından onaylı, narkolepsi ilaçlarında kullanılan modafinil etken maddesi üzerine çok fazla araştırma var. Bunlara göre, dopamin ve nöroadrenalin gibi modu yükselten nörotransmitter'lerin düzeyini artırmaya yarıyor ve tıpkı uyarıcı madde amfetamin gibi nöral aktiviteyi uyarıyor -hem de istenmeyen yan etkiler olmadan. *European Neuropsychopharmacology* dergisinde yayımlanan sistematik bir analiz, bu etken maddenin beyin performansını dikkat çekici derecede geliştirerek öğrenme, hafıza, dikkat ve yönetsel fonksiyonları geliştirme kabiliyeti sunduğunu buldu.

Ancak hayat boyu kariyeri geliştirmeye etkisi olup olmadığına dair henüz uzun süreli araştırmalar bulunmuyor. Bazı araştırmalar, en kolay bulunan ve ulaşılabilen nootropiklerin yüksek derecede bağımlılık yapabildiğini söylüyor. Bu haplar sürekli olarak yüksek dozda alındığında bir noktadan sonra kas kütlesinde azalma ve bilişsel becerilerde gerileme gerçekleşebiliyor. Kısacası kullanmak sakıncalı olabilir.

Ancak beyin gücünü sentetik takviyeler olmadan yükseltmek isteyenler son yıllarda enginar özüyle de ilgilenir oldu ki bunun kilo vermeyi kolaylaştırdığı ve bazı kanser türleriyle savaştığı da düşünülüyor. Yine de sentetik veya bitkisel ilaç veya takviyeleri doktorunuza danışmadan kullanmamalısınız. En akıllıca yol uzmana danışmak olur.



05
Alışkanlıkları Sıfırlayın

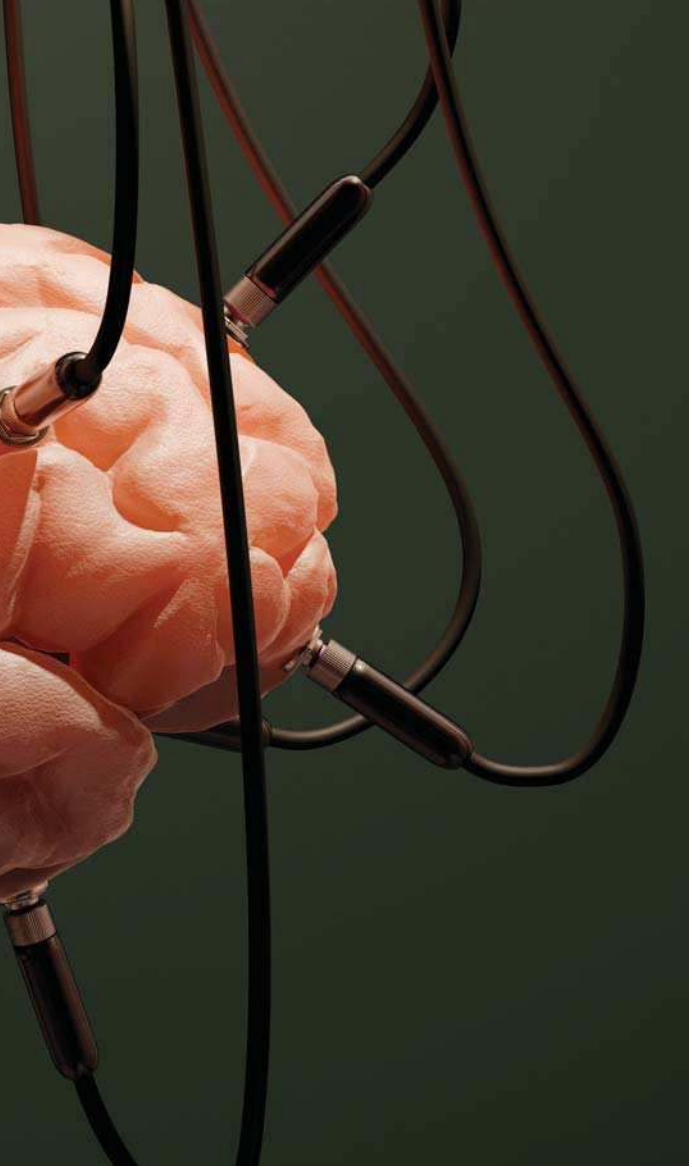
Sosyal medyadan şekere, her bağımlılığın bilişsel işlem kartımızla net bir bağı, bu yüzden de zihinsel gerilemeyi hızlandırıcı etkisi vardır. Beyninizi dirençli yapabilen nöroplastisite (beynin çevresel ve fizyolojik değişikliklere duyarlılığı) aynı zamanda onu zararlı alışkanlıkların oluşturabilecek denli hassaslaştırabilir de. Cep telefonunuzun ekran kilidini her açtığınızda otomatik olarak Instagram'a bakmak buna iyi bir örnek.

Nöral bağlantılar tekrar eden düşünce ve davranışlara dayanarak oluşur. Zamanla bu geçici mutluluklar dopamin salgısını tetikleyerek beynin bu kimyasala olan bağımlılığını şiddetlendirir. US National Institute on Drug Abuse direktörü Dr. Nora Volkow dopaminin rolünün bize haz vermek değil, yüksek kalorili besinler veya seks gibi insanın temelindeki şeyleri yapmamızı, hatırlamamızı ve fark etmemizi sağlamak olduğuna inanıyor. Yeni nörolojik yollar da bu şekilde oluşmuş oluyor.

AKILLICA AYARLANMIŞ BİR FITNESS PLANI, YAŞLILIĞI YENMEYE YARDIM EDEBİLİR

California Üniversitesi'nden nörobilimci Prof. Dr. Michael Merzenich buna 'negatif öğrenme' adını veriyor. Tereyağlı bir kruvasana olan düşkünlüğün alaya alınacak bir yanı yok, zira şeker bağımlılığı çift taraflı bir risk taşıyor. Hem diğer bağımlılıklar gibi beyin örüntüleri üzerinde deformasyonlar yaratıyor hem de depresyon ve hafıza problemlerine yol açıyor. New York'ta bulunan Brookhaven National Laboratory'den araştırmacı Dr. Gene-Jack Wang, rahatlamış olsalar bile aşırı kilolu kişilerin duyu kortekslerinin hâlâ uyarılmış hâlde kaldığını, bunun da onları bilinç dışı şekilde yemeğe istekli yaptığını düşünüyor.

Çikolata, Netflix veya Call of Duty, eğer herhangi bir şeye bağımlıysanız, birden bırakarak bünyenizde şok etkisi yaratmaktan daha akıllıca bir yol var. Tüm ihtiyacınız olan prefrontal korteksinizi (veya basitçe beyninizi) yeni ve zorlayıcı bir mücadeleye sokmak. Haf-



"IŞIK BİYOLOJİK SAAT ÜZERİNDE, O DA BEYİN FONKSİYONU ÜZERİNDE ÇOK BÜYÜK ETKİYE SAHİPTİR."

tada iki defa 200 m'lik 5 sprint koşun ve aralarda 30 sn dinlenin. Yağ yakmakla kalmayacaksınız, beyninizde sizi bağımlılıktan kurtaracak uyanışı da sağlayacak.

06
Kaosu Kucaklayın

Araştırmacı ve TED konuşmacısı Barbara Arrowsmith-Young çocukken beyninin yavaş işlediğine dair konulan teşhisini reddetti. Beynin spesifik bölgelerini hedef alan egzersizler geliştirerek alanındaki öncü isimlerden biri olmak için beyninin gri bölgesini güçlendirdi. Siz de mental zayıflama deneyimlediğiniz noktalarda bu yöntemi kullanabilirsiniz.

Arrowsmith-Young çocukken beyninden vurulan bir Rus asker hakkında bir şeyler okuyana kadar (26 yaşındaydı) çoğu temel konsepti anlamakta güçlük çekti. Kurşun askerin beyninin solunda, gelen bilgilerin süzüldüğü oksipital, temporal ve paryetal bölgelerini tahrip etmişti. Kendi yaşadığı zorlukları fark ettiğinde mental olarak yenilenmenin gücünü araştırmaya başladı. Beynin yaşadığı sürece kendini şekillendirmeye devam ettiği (spesifik bölümleri çalıştırarak zayıf bağlantıların yenisiyle değiştiği) düşüncesi bir keşif niteliğindeydi. Arrowsmith-Young hayatını bu teoriye adadı.

Benzer yaklaşımı kendi hayatınıza adapte ederek beyin gücünüzü daha fit ve daha koordine bir adam olmak için geliştirebilirsiniz. Güney Carolina Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışma beyin uyarlanabilirliğini şöyle inceliyor: Deneyde kullanılan fareler iki ay boyunca koşu bandında koşturuluyor. Çalışmanın sonunda araştırmacılar farelerin sadece kas değil, beyin hücrelerindeki mitokondrilerin de (hücrenin enerji deposu) büyüdüğünü gözlemliyor.

Ancak koşu bandı üzerinde kardiyo yapmak bu etkiyi görmenin tek veya en akıllıca yolu değil. Örneğin spor salonunda farklı aletler ve farklı egzersizleri deneyerek beynin değişik bölgelerini devreye sokabilirsiniz. Rutininizi devamlı bozun. Dambıl yerine kettlebell'e geçin, bir kum torbasını kapın, ardından bir Bulgarian bag kaldırın. Beyninizi her seferinde farklı ve zor olana yönlendirmek uzun vadede bilişsel gücünüzü artırır.

DÜŞÜNCE SİSTEMİNİZİ ÖZGÜR BIRAKMAK İÇİN KALIPLAŞMIŞ DÜRTÜLERİNİZDEN SIYRILIN

07
İçinizdeki Ateşi Yeniden Yakın

Işığa maruz veya ondan yoksun kalmak beyin üzerinde uykudan daha etkili. Konuya biraz açıklık getirelim: Güneş ışığını vücudunuza gözleriniz ve cildiniz vasıtasıyla alırsınız. Biyolojik saatiniz, metabolizmanız, kan kompozisyonunuz ile vücudunuzdaki hücre oluşumu ve protein sentezleri doğrudan güneş enerjisi etkisi altına girer. Bu nedenle güneş sağlığınız için en değerli takviye sayılır. Moscow State Üniversitesi araştırmacıları bedenimizde ışığa maruz kaldığımızda aktive olan sayısız değişim noktası olduğunu da buldu.

Yeni bir araştırma ise ışık terapisinin beyin sağlığını korumaya yardımcı olabildiği üzerinde duruyor. Yakın zamanda *Frontiers in Neuroscience* dergisinde yayımlanan Turning On Light To Stop Neurodegeneration adlı analizde bilim insanları "kızıl ila kızılötesi ışık tedavisinin güvenilir, etkili ve nörolojik kaynaklı ölümleri durdurabilecek güçte olduğu" üzerine tartışıyorlardı.

Ancak beyin fonksiyonları üzerinde en büyük etkiye sahip biyolojik saatimiz, hâlâ ışığa ne kadar maruz kaldığımızı etkiliyor. Işık hipotalamusta algılandığında, epifiz bezi uyku hormonu melatonin salgılanması için tetikleniyor. Uzmanlara göre bu akışı bozmak kısa süreli hafızada, yaratıcılıkta ve yeni bilgiler öğrenme becerisinde kayıplar yaşanmasına yol açıyor.

Aldığınız ışığın kalitesi de bir o kadar önemli. Işık yoğunluğunun kendi ölçüm birimi bulunuyor. Korkutucu mavi ışık en kötüsü. Yapay ışık sağlık için enerji dolumunun kısa yoludur ve maksimum 2000 lüks ölçüsündedir. Öğle güneşinin ölçüsü 100 bin lüks değerindedir. Yapmanız gereken haftada birkaç gün antrenmanlarınızı açık havaya taşımak. Böylece beyniniz ihtiyacı olan asıl ilacı almış olacak.

4 Aşamalı Dönüşüm Kampı

Genellikle dövüşçüler tarafından kütle kazanmak için tercih edilen bu çok evreli fonksiyonel antrenmanla, hacim kazanmanın yanında hızınızı ve kuvvetinizi de en üst seviyeye taşıyabilirsiniz. Yazı: Uğur Mutlu

1 KASLARINI HAZIRLA

İlk üç haftanızda kaslarınızın tamamını çeşitli hareket kalıplarıyla çalıştırarak bütün sorunları ortadan kaldırabilirsiniz. Aşağıdaki programı haftada üç kez yapın ve süperset aralarında 60 saniye dinlenin.

ALT VÜCUT

01A GOBLET SQUAT
15 tekrardan 4 set

01B HIP THRUST
15 tekrardan 4 set

ÜST VÜCUT

02A PRESS-UP
15 tekrardan 4 set

02B TRX ROW
15 tekrardan 4 set

2 GERÇEK KUVVET

İkinci üç haftalık süreçteki hedefiniz oldukça basit: kuvvetlenmek. Maksimum tekrar değerinizin yüzde 85-95'iyle çalışın ve tekrar sayınızı düşük tutun. Programı haftada üç kez yapın. Bir atlet gibi çalışırsanız, neticesinde de sağlam bir atlet olursunuz.

SÜPERSET

01 Deadlift

8 tekrar x 5 set

Halteri hemen önünüze yerleştirerek ayaklarınızı kalça genişliğinden birazcık daha fazla açın. Kalçanızı geriye doğru iterek alçaltın ve halteri üstten tutuşla kavrayın. Halteri vücudunuza mümkün olduğunca yakın tutarak kasık hizanıza kaldırın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından halteri yavaşça yere indirin. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra hiç dinlenmeden bir sonraki harekete geçin.

02 Pallof Press

8 tekrar x 5 set

Direnç bandını yanınızdaki bir dayanak noktasına bağlayın. Büyük bir adım atarak dayanak noktasından uzaklaşın ve bandı göğüs hizanızda tutun. Kollarınızı öne doğru iterek düzleştirin ve oblik kaslarınızdaki gerilmeyi hissedince duraklayın. Ardından bandı göğsünüze doğru çekerek yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. İki dakika dinlendikten sonra tekrar deadlift yapın.

SÜPERSET

03 Dumbbell Push Press

5 tekrar x 5 set

Her iki elinize de birer dambıl alın. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve maksimum güce ulaşmak için dizlerinizi hafifçe bükün. Ağırlıkları başınızın üzerine doğru kaldırın. Ardından ağırlıkları omuz hizanıza alçaltın. Tekrar sayınızı tamamlamaz chin-up egzersizine geçin.

04 Chin-Up

5 tekrar x 5 set

Chin-up egzersizini yaparak sırt ve biceps kaslarınızda kuvvet patlaması yaratabilirsiniz. Barfiks barını alttan tutuşla kavrayın. Vücudunuzu kollarınızın uzunluğunda sarkıtın. Karın kaslarınızı sıkarak göğsünüzü bara doğru çekin. Çeneniz barı geçtikten sonra bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Dinlenin ve push press egzersizinden devam edin.

ANTRENMAN	30 DAKİKA
SONUÇ	3 HAFTADA
SEVİYE	ZOR

3 HIZ VE GÜÇ

Sıradaki üç haftada pliometrik egzersizleri ve ağırlıkla yapılan hareketleri bir arada uygulayacaksınız. Patlayıcı bir şekilde çalışmaya özen gösterin ve 1 maksimum tekrar değerinizin yüzde 70-80'iyle çalışın. Bu evreyi üç hafta boyunca haftada üç kez uygularsanız, hızınıza kendiniz bile yetişemeyeceksiniz.

SÜPERSET

01 Back Squat
3-5 tekrar x 5 set

Halteri trapez kaslarınızın üzerine yerleştirin. Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Kontrollü bir şekilde alçalarak squat yapın. Daha sonra kalça kaslarınızı sıkın ve topuklarınıza baskı uygulayarak patlayıcı bir biçimde ayağa kalkın. Ayağa kalkarken mümkün olduğunca hızlı olmaya çalışın. Halteri yerine yerleştirdikten sonra hiç durmadan bir sonraki harekete geçin.

02 High Jump
3-5 tekrar x 5 set

Bu pliometrik egzersizi yapmak squat hareketindeki gücünüzü artıracak. Dizlerinizi hafice bükün ve kollarınızı vücudunuzun yanlarında tutun. Kollarınızı geriye doğru savurarak hız kazanın ve mümkün olduğunca yükseğe sıçrayın. Dizlerinizin yardımıyla zemine yumuşak bir iniş yapın. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra 2 dakika dinlenin ve back squat yapmaya devam edin.

SÜPERSET

03 Semi-Supinated Press
3-5 tekrar x 5 set

Sehpanın üzerine sırtüstü uzanın. Dambılları göğüs hizanızda yukarıya kaldırarak avuç içlerinizin birbirine dönük olmasını sağlayın. Dirseklerinizi bükerek ağırlıkları göğsünüze doğru alçaltın. Triceps kaslarınızdan güç alarak ağırlıkları hızlı bir biçimde yukarıya kaldırın. Hareketin tepe noktasında göğüs kaslarınızı sıkıştırın. Seti tamamladıktan sonra şınav çekmek için zemine geçin.

04 Explosive Press-Up
3-5 tekrar x 5 set

Patlayıcı bir şekilde şınav çekmek gücünüzü ciddi anlamda artırır. Bunu bir de ağırlıklarla yaptığınız zaman, kimse sizi durdurmaz. Vücudunuzu düz tutarak şınav pozisyonu alın. Bir arkadaşınızdan ağırlık plakalarını sırtınıza yüklemesini rica edin. Kollarınız bükerek vücudunuzu kontrollü bir şekilde zemine yaklaştırın. Kendinizi mümkün olduğunca hızlı bir şekilde iterek başlangıç pozisyonuna dönün. Dinlendikten sonra tekrar sehpaya geçin.

4 EN YÜKSEK TEMPO

Son üç haftada 1 maksimum tekrarınızın yüzde 30-60'ıyla çalışarak hızınızı ışık hızı seviyesine yükseltebilirsiniz. Aşağıdaki istasyon çalışmasını haftada üç kez yapın ve tur sonlarında önceki çalışmalar gibi dinlenin. Kendinize inanmanız gerekiyor.

01 MED BALL WALL SLAM
4-6 tekrardan 5 set

02 ALTERNATING LUNGE
4-6 tekrardan 5 set

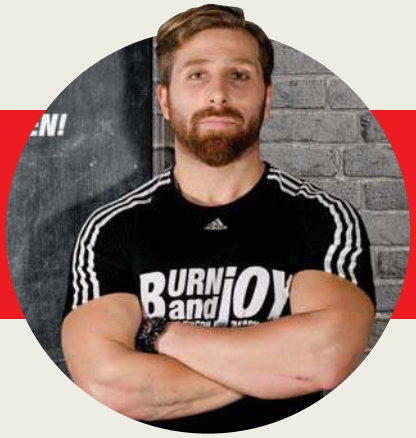
03 MED BALL FLOOR SLAM
4-6 tekrardan 5 set

04 DUMBBELL SQUAT JUMP
4-6 tekrardan 5 set

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Üçgen Vücut Formülü

Sadece tek bir antrenman programıyla tüm büyük kas gruplarınızı hedef alarak kısa yoldan gelişim sağlayın. Yazı: Uğur Mutlu



Kişisel Egzersiz Danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç

Büyük kas gruplarına hitap etmek her zaman daha hızlı gelişim demektir. Zira izole hareketler yerine tüm vücut kaslarınızı süpersetlerle zorlamak, kaslarınızı hızlı bir şekilde büyüteceği gibi, görüntünüzü bozan yağlardan da kurtulmanızı sağlar. Temel egzersizlerle büyük kas gruplarını hedef alarak çalışmanın iyi bir form için en kısa yoldan çözüm olduğunu söyleyen Kişisel Egzersiz Danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç, "Ayrıca set araları dinlenmelerinin kısa olduğu süperset çalışmaları, nabız değerinizi yüksek tutacağı için yağ yakmanızı da kolaylaştırır" diyor. Birbirine zıt çalışan kasları aynı program içinde uygulamak, kaslarınızın antagonist olarak bir bütünlük içinde çalışmasını sağlar. Bu sayede verdiğimiz program üst vücudunuzun çok ciddi biçimde gelişmesini garantileyecek.

TALİMATLAR Hareketleri belirtilen sıra ve tekrar sayılarıyla, süperset şeklinde yapın. Antrenmanın sonunda ise bitirici egzersizi maksimum tekrarla yaparak metabolizmanızın antrenmandan saatler sonra bile hızlı çalışmasını sağlayın. Antrenmanı haftada üç gün şeklinde yapın ve kaslarınızın toparlanması için antrenman yaptığınız günden sonraki gün dinlenin.

SÜPERSET

Bench Press

10 tekrar x 3 set

Her iki elinize de dambıl alarak sehpanın üzerine sırtüstü uzanın. Halteri göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırarak kollarınızı düzleştirin. Dirseklerinizi bükerek ağırlığı yavaş bir biçimde göğsünüze doğru alçaltın. Bir an duraklayın, ardından halteri tekrar yukarıya kaldırın. Tekrar sayınızı tamamladıktan sonra hiç dinlenmeden pullup egzersizine geçin.

Pullup

10 tekrar x 3 set

Barfiks barını üstten tutuşla kavrayın. Vücudunuzu kol uzunluğunda sarkıtarak dead hang pozisyonu alın. Merkez bölgenizi sıkarak göğsünüzü bara doğru çekin. Bu pozisyonda bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna geçin. Tekrarlar bitince 60 saniye dinlenin. Ardından bench press yaparak süpersete devam edin.

SÜPERSET

Incline Dumbbell Press

10 tekrar x 3 set

Sehpayı 45 derece eğime ayarlayın. Her iki elinize de dambıl alarak sırtüstü uzanın. Dirseklerinizi bükerek dambılları üstten tutuşla, göğsünüzün yanlarında kavrayın. Ağırlıkları göğüs hizanızda yukarıya kaldırın ve bunu yaparken bileklerinizi içe doğru çevirerek, avuç içlerinizin hareketin tepe noktasında birbirine bakmasını sağlayın.

One Arm Dumbbell Row

Her kol için 8 tekrar x 3 set

Sağ elinize bir dambıl alarak sol elinizi ve sol dizinizi sehpanın üzerine yerleştirin. Sırtınızı düz tutarak sağ elinizdeki dambılı kol uzunluğunda sarkıtın. Dambılı kaburgalarınıza doğru çekin. Bunu yaparken dengenizi koruyabilmek için merkez bölgenizi sıkın. Dambılı alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrarlar bitince sol elinizle tekrar edin.

FINISHER

Incline Plate Push

Maksimum tekrar x 3 set

Sehpanın açısını 45 derecelik açıya ayarlayın. Ellerinizin arasına bir adet ağırlık plakası alarak sehpanın üzerine sırtüstü uzanın. Kollarınızı düzleştirerek plakayı göğüs hizanızda yukarıya kaldırın. Ardından dirseklerinizi bükerek plakayı göğüs kemiğinize yaklaştırın. Bu şekilde bir an durakladıktan sonra ağırlığı hızlı bir şekilde yukarıya itin.

SÜPERSET

Decline Bench Press

10 tekrar x 3 set

Sehpayı 45 derecelik eğime ayarlayarak sehpanın üzerine sırtüstü uzanın. Dambılları göğsünüzün yanlarında tutun. Kollarınızı düzleştirerek ağırlıkları göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırın. Ardından dirseklerinizi bükerek başlangıç pozisyonuna dönün. Tekrar sayınızı tamamlayınca bir sonraki harekete geçin.

Kettlebell Swing

10 tekrar x 3 set

Orta ağırlıktaki bir kettlebell'i her iki elinizle kavrayarak bacaklarınızın arasında tutun. Dizlerinizi hafifçe bükerek yarım squat pozisyonu alın. Hızlıca ayağa kalkın ve kettlebell'i göğüs hizanıza doğru savurun. Ağırlığı tekrardan bacaklarınızın arasına doğru savurarak hareketi akıcı bir şekilde tekrar edin.

SÜPERSET

Chest Fly

10 tekrar x 3 set

Ellerinize bir çift dambıl alarak sehpaya sırtüstü uzanın. Ağırlıkları omuz hizanızda yukarıya kaldırarak kollarınızı düzleştirin. Şimdi dirseklerinizi hafifçe bükerek kollarınızı yana doğru açın. Bu şekilde bir an durakladıktan sonra ağırlıkları yukarıya kaldırarak göğüs kaslarınızı sıkıştırın.

Deadlift

10 tekrar x 3 set

Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak kaval kemiklerinizin önündeki halteri üstten tutuşla kavrayın. Ayağa kalkarak halteri vücudunuza yakın bir şekilde yukarıya kaldırın ve dizlerinizi tamamen düzleştirin. Halteri zemine indirerek başlangıç pozisyonuna dönün.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Şapka **Ermenegildo Zegna** ₺980
Ceket **Ermenegildo Zegna** ₺15.800
Triko **Ermenegildo Zegna** ₺950
Pantolon **Ermenegildo Zegna** ₺2.250
Ayakkabı **Ermenegildo Zegna** ₺1.740

Sofistike Duruş

TOPRAK TONLARIN HÂKİM OLDUĞU KOMBİNLERLE, SONBAHARI EN ŞIK HALİYLE ÜZERİNDE TAŞIYAN ADAM OLUN.

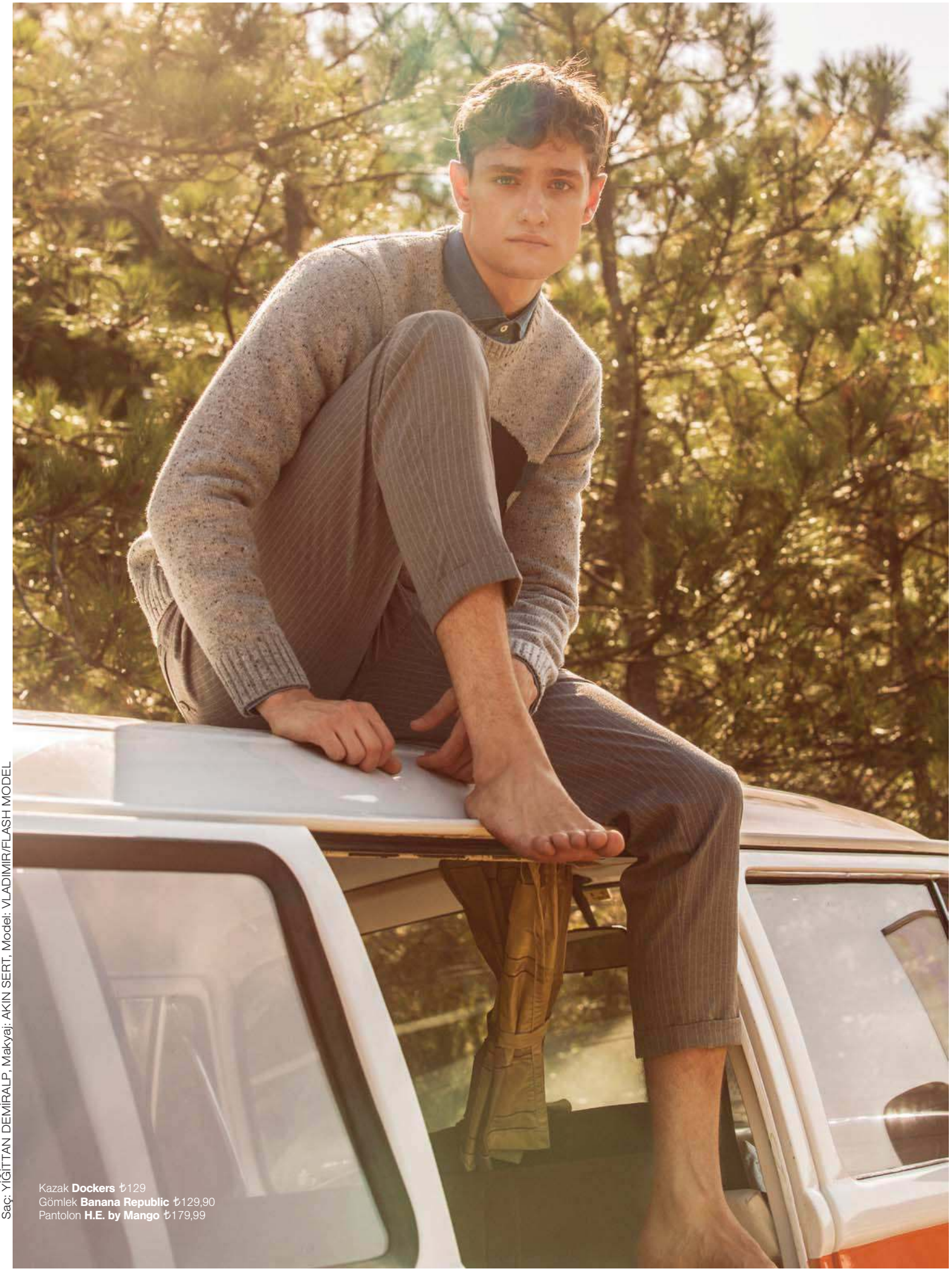
Fotoğraflar **ESMA GÖK BİRGİ** Styling **İREM ARKAN**

Gözlük **Givenchy** ₺1.350
Trençkot **Banana Republic** ₺329
Kazak **H.E. by Mango** ₺139,99
Jean **Levi's** ₺249,90

Ceket **ERDEM X H&M** ₺649
Kazak **ERDEM X H&M** ₺349
Pantolon **ERDEM X H&M** ₺299

Denim ceket **Gap** ₺449,95
Kazak **Gap** ₺99,95
Pantolon **Gap** ₺199,95

Mont **H&M** ₺229
Kazak **H&M** ₺149



Kazak **Dockers** ₺129
Gömlek **Banana Republic** ₺129,90
Pantolon **H.E. by Mango** ₺179,99

Saç: YİĞİTTAN DEMİRALP, Makyaj: AKIN SERT, Model: VLADIMIR/FLASH MODEL

TWEEN İLE İLHAMINIZI DOĞADAN ALIN

Stil sahibi ve modern koleksiyonları ile fark yaratan Tween, 2017/18 Sonbahar Kış koleksiyonunda şehrin modern ve şık erkeklerine kusursuz seçenekler sunuyor.

FARKLI TEMALARI BÜNYESİNDE BULUNDURAN koleksiyonda, modern parçaların yanı sıra fonksiyonel parçalar da öne çıkıyor. Travel Serisi takım elbiseler, leke ve su tutmayan özel kumaşı ve kırışmama özelliğiyle, dinamik ve hareketli Tween erkeğinin kalabalık ve enerjik programına tüm gün ayak uyduracak. Hareketli günlerinizin vazgeçilmezi, kolay ütülenen Easy Care gömlekler size günün her anında kendinizi konforlu hissettirecek.

Mevsimin tüm elementleri üzerinizde

İlhamını doğanın değişimlerinden alan bu koleksiyon Tween'in her sezona özgü hayvan temasının yanı sıra, doğanın en yalın hallerini barındırıyor. Bu sezon doğanın en yüksek tepelerinden en derindeki köklerine kadar sonbaharı ve kışı çağrıştıran tüm elementlerine yer veren koleksiyonda, griden haki yeşile, camel'dan bordoya doğanın en çarpıcı ve en güzel renklerini bulmak mümkün. Doğa teması ile paralel, gömleklerden astarlara fil figürleri ile süslenen koleksiyon, gömlek, denim pantolon ve trikolardaki fil figürlü nakışlar, iğneler ile tamamlanıyor.

Kreatif manifesto

Tüm detaylarında şehrin rahat ve kreatif çalışma temposundan esinlenen bu koleksiyon sizleri farklı bir düzene çağırıyor. Koleksiyonun temasına uygun denim pantolonlar ve smart casual tarzın slogan işlemeli gömleklerle etkileşimi, tek ceketlerin kendine has rozet ve armaları, sizi çağın yeni çalışma stili ile tanışmaya davet ediyor. Kendinden baskılı yün kumaştan üretilen tek ceketler sizi özgünlüğe davet ediyor. Benzersiz yün baskı tekniği ile kendinden desenli ceketler ile bu sezon yaratıcılığınızı ve farkınızı ortaya koymanın tam zamanı.

Örme kumaşlar sokağa iniyor

Sokak modasına ayak uyduran tarzı ve elastik kumaşı ile konforun yeni adı örme pantolon ve bomber ceketler, stilini korurken konfora da önem veren Tween erkeklerinin imdadına yetişiyor. Hem spor hem smart casual kombinler ile kullanılabilecek parçaları ile örme koleksiyonu; gömlek, pantolon ve ceket çeşitleri ile bu sonbahar vazgeçilmezlerinizden olacak.

Evrenin sonunda bir gece

Tween Night Out koleksiyonu bu sezon tüm gece yaşayanları çağırıyor. Siyah ve beyazın asil ekseninde modern dokunuşlarla stilinizi şık bir centilmene çevirecek bu koleksiyon, geceyi sevenleri bir araya getiriyor. Tüm koleksiyona yayılan yıldız ve uzay teması, marjinal metal ve deri detayları ve asil duruşuyla dolabınızın vazgeçilmez parçaları olacak takım elbiseler, gömlek ve tek ceketler bu sezon sizi dışarı çıkmaya davet ediyor.

M H
SONBAHAR
GUIDE TO STYLE
2017

7 ADIMDA YEPYENİ BİR STİL

Gardırobunuzu bir servet harcamadan yenilemek için ihtiyacınız olan şey, doğru bir strateji.

Hazırlayan: İrem Arkan

CEKET **NETWORK** ₺495
GÖMLEK **NETWORK** ₺149
KEMER **NETWORK** ₺189
PANTOLON **NETWORK** ₺299

FOTOĞRAFLAR: ESMA GÖK BİRGİ

M H
SONBAHAR
GUIDE TO STYLE
2017

1 FARK YARATAN DESENLER

Klasik düz mavi gömleklerden siz de sıkılmadınız mı? Geometrik mikro desenlere mutlaka şans verin.

KLASİK
Belirsiz desenler klasik gömlek stilinize ince bir dokunuş yapıyor.

Banana Republic ₺250

CESUR
Daha koyu renklerle sağlanan kontrast kendini belli etmek isteyen erkekler için ideal.

Network ₺269

COOL
Alışılagelmişin dışında desenler modern ve yenilikçi bir stil arayışında olan erkeklere hitap ediyor.

Banana Republic ₺290

3 OFİSTE ÖZGÜN BİR TARZ

İş hayatına her sabah 1-0 önde başlamanın yolu şık ve modern bir takım elbiseden geçiyor. Slim-fit kesim modeller ve doğru renk seçimleriyle özgüvenli bir görünüm sizi bekliyor.

CEKET **DAMAT** ₺1.250
GÖMLEK **DAMAT** ₺345
KEMER **DAMAT** ₺159
PANTOLON **DAMAT** ₺295
TRİKO **DAMAT** ₺249
AYAKKABI **DAMAT** ₺347,50

2 YENİ SEZONA YENİ SAÇ

Görünümünüzü değiştirmenin en hızlı ve kolay yolu nedir? Tabii ki berbere gitmek ve saç stilinizi değiştirmek. Erkek kuaförü Justin Virgil, püf noktasının saç tipinizle uyumlu bir model seçmek olduğunu söylüyor.

❑ KISA

MODEL Kısa Kesim
UYGUN SAÇ Kıvırcık, düz, ince telli
▶ Rahat ve cool bir hava yaratmak için ideal. Virgil, daha iyi görünmeniz için düzenli olarak bir saç kremi kullanmanızı öneriyor.

❑ ORTA

MODEL Erkeksi kesim
UYGUN SAÇ Kıvırcık, düz, kalın telli
▶ Üstler kısa ve hafif dalgalı, yan taraflarda biraz daha uzun bırakılmış olmalı.

❑ UZUN

MODEL California
UYGUN SAÇ Dalgalı ve düz
▶ Sekiz hafta berbere gitmeyin. Sonrasında da berberinizden yan tarafları katlı kesip, üstleri daha uzun bırakmasını isteyin.

4 RAHATLIK VE ŞIKLIK BİR ARADA

Özellikle hafta sonları şıklığınız kadar hareket özgürlüğünüz de önemliyse, gardırobunuza bu parçaları ekleyin.

GÖMLEK **LC WAIKIKI** ₺44,95
JEAN **LC WAIKIKI** ₺59,95
TİŞÖRT **LC WAIKIKI** ₺16,95

5 YENİ NESİL SNEAKER

Yeni nesil sneaker ayakkabılar sportif giyinmeniz gereken zamanlarda işe yaramakla kalmıyor. Doğru bir kombinasyonla sneaker'larınızı iş hayatınızda da rahatlıkla kullanabilirsiniz.

DRAMATİK
Jean ile ya da koyu takım elbisenizle birlikte giyebilirsiniz.

Common P. Beymen ₺1.395

SOFİSTİKE
Kömür rengi ve diğer gri tonlarıyla eşsiz bir uyum sağlar.

Divarese ₺515

BASIC
Gerçek bir joker. Her renkle birlikte rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Hotiç ₺319

PANTOLON **ERDEM X H&M,** ₺299, ÇORAP **ERDEM X H&M,** ₺100, SAAT **RADO** ₺6.500, AYAKKABI **DIVARESE** ₺545

6

FAVORİ JEAN ADAYLARINIZLA TANIŞIN

Haberler iyi, sadece bir çift jean pantolon yeni sezonda yeni bir stil için fazlasıyla yeterli. Bir tane açık bir tane de koyu mavi-lacivert jean seçin. Zaten giydikçe daha da güzel görünecekler.

M H SONBAHAR GUIDE TO STYLE 2017

▲ H&M ₺129

▲ LEVI'S ₺340

▲ GAP ₺200

▲ 7 FOR ALL MANKIND / BEYMEN ₺1.145

▲ J BRAND / BEYMEN ₺980

ACADEMIA
BEYMEN MONT ₺1.725

RADO
SAAT ₺6.500

H.E. BY MANGO
KAZAK ₺130

MAX&CO
GÖZLÜK ₺400

GRENSON
BEYMEN AYAKKABI ₺1.925

DOCKERS
PANTOLON ₺200

M H
SONBAHAR
GUIDE TO STYLE
2017

7

ANAHTAR PARÇALAR

Sadelik güzeldir ama gardırobunuzda mutlaka en şık olmanız gereken zamanlar için iddialı parçalara da yer ayırmalısınız.

1
LEZZET SIRRI

Loacker gofretlerinin sırrı özenle seçilmiş ve işlem görmemiş malzemelerinde gizli. Bourbon vanilya çubukları, kakao, Alpler'den gelen taze süt ve dağ suyu buluşarak dünyanın önde gelen kalitedeki gofretlerini yaratır. Loacker gofretlerinde kullanılan kakaonun ağacı, adını "Yiyeceklerin Tanrısı" anlamına gelen "Theobroma"dan alıyor. Doğal ham maddeleri ile çikolatanın lezzetine doğallık katan Loacker, kat kat gofret arasındaki kakaolu kremasıyla lezzet düşkünlerini bekliyor.

loacker.com

2
KUŞ CENNETİNDE GOLF KEYFİ

Titanic Deluxe Golf Belek'in zengin doğasını ve florasını keşfetmenin en güzel zamanı. Titanic Deluxe Golf Belek 12 ay boyunca izlenebilen peçeli baykuş Tyto Alba ve Tini Kids Club maskotuna da esin kaynağı olan küçük batağan kuşu dahil 109 farklı kuş çeşidine ev sahipliği yapan bir kuş cenneti. Ayrıca Türkiye'nin ilk 27 delikli golf sahasına sahip Titanic Golf Club'ın doğayla içiçe üç ayrı golf sahasında sporu keyifle birleştirebilirsiniz.

titanic.com.tr

3
ŞEHRİN DOKUSU

Kusursuz hatlardan hoşlanan erkeklerin seçimi Calvin Klein, yeni saat modeli Steadfast ile Brooklyn Köprüsü'nün çok yönlülüğünü bileklere taşıyor. Mimari dış hatları ile kentsel şekilleri kusursuzca gösteren İsviçre yapımı saat 3 bar'a kadar su geçirmezlik özelliğine sahip. Sağlamlığıyla çok yönlü bir kullanım kolaylığı sağlayan saat, görkemli yapısı ve iki farklı renk seçeneğiyle de soluk tonların yoğunlaşmaya başladığı sonbahar mevsiminde dikkatleri üzerine çekiyor.

calvinklein.com

4
BİSTRONOMİ TATLARI

Mövenpick Hotels & Resorts, Fransa'da başlayıp global bir mutfak akımı haline gelen Bistronomi trendinden esinlenerek yarattığı yedi farklı lezzeti 20 Ekim – 20 Kasım 2017 tarihleri arasında dünya üzerindeki tüm otellerinde beğeniye sunuyor. Bistro ve gastronomi konseptlerini buluşturan "Bistronomi" menüsünde nisuaz salatası, deniz mahsülleri tabağı, sarımsak ve tereyağlı midye, morina balığı filetosu, daha yahni ve sebze yahnisi bulunuyor.

movenpick.com

5
ERKEĞİN GERİ DÖNÜŞÜ

Erkek parfümlerinden uzun süre uzak kalan Maison sorgulanamayacak kadar maskülen bir parfüm yaratmak için aramıza katıldı: Missoni Parfum pour Homme. Akdeniz manzarasından ilham alan, kibar ama asla sıradan olmayan, baştan çıkarıcı erkekler için tasarlanan Missoni pour Homme, hem taze hem parlak, odunsu, kontrastlarla dolu bir koku. Açılıştaki greyfurt, yeşil limon ve zencefil, lavanta, gül ve yaseminle ilerleyip dip notalarda sandal ağacı ve paçuliyle buluşuyor.

missoni.com

6
SAÇINIZA ÖZEL FORMÜL

Saçlarınızı mevsim geçişleri ve yoğun şehir yaşamı nedeniyle ihmal ediyorsanız, Clear Men'in erkekler için özel geliştirilmiş formülü ile bundan böyle saçlarınızı hem kepeğe, hem de dökülmeye karşı koruyabilirsiniz. Clear Men'in formülü içeriğindeki Bio Nutrinum 10 ile saç derinizi epidermal seviyede derinlemesine beslerken, kremsiz şampuanlarla karşılaştırıldığında kopmaya bağlı saç dökülmesini yüzde 98'e oranında engelliyor.

clear.com.tr

7
TATLI BİR MOLA

Türk çikolata ustalarının katkısız ve tamamen doğal malzemelerden ürettiği yüzden fazla çikolata çeşidiyle Maia Handmade Chocolates, her nesilden kahve düşkünlerini üçüncü nesil kahvelerinden tatmaya bekliyor. Samimi atmosferi, salıncaklı mekan tasarımıyla üçüncü şubesini Koşuyolu'nda açan Maia Chocolates, işe tatlı bir mola vermek isteyenlerin adresi olacak. Birbirinden leziz el yapımı çikolatalar yerken yanında da nefis bir kahve yudumlamak isterseniz uğrayın.

maiachocolates.com

8
METALİK KOKU

Prada Luna Rossa'nın en yeni üyesi Prada Luna Rossa Carbon. Çok titiz hazırlanmış bir koku karışımına sahip olan bu parfüm, İtalyan bergamotu, paçulinin parlak odunsu notaları ve ambroksanın kuru amberinin buluşmasıyla meydana gelir. Güçlü mineral varlığı göz kamaştırırken karanlığı da temsil ediyor. Orta notalardaki sitrus ve biber tüm Luna Rossa parfümlerinin kalp notalarındaki lavantayla birleşir. Prada Luna Rossa Carbon, klasik metal notaları radikal ve modern şekilde kullanır.

prada.com

9
SAÇINIZIN TAKVİYESİ

Spor yapmak cazibenizi artırmanıza yardımcı olsa da, çekiciliğinizin en önemli parçası saçınızdır. Sonbaharda başlayan saç dökülmeleri ve yıpranan saçlar için İngiltere'den gelen bir çözüm olan Revigen Shampoo for Men, kendine özgü saç besinleri ile erkek saçının ihtiyaçlarını gideriyor. Erkeklere özel, sıra dışı bir saç bakım şampuanı olan Revingen Shampoo for Men, saç dökülmelerinizi durdurarak saçlarınızı dolgunlaştırır ve ışıltı kazandırır.

revigen.net

10
BİLEKTEKİ ASKERİ GÜÇ

Brietling'in havacılık ve askeriye alanlarındaki köklü geçmişine gönderme yapan ve sınırlı sayıda üretilen son modeli Avenger Hurricane Military, yenilikçi siyah kasası ile cesur enstrümanların değerlerini sunuyor. Brietling Avenger Hurricane Military, titanyumdan 3,5, çelikten ise 5,8 kat daha hafif olmasına karşın Breitlight adındaki özel maddeden dolayı daha sağlam bir yapı ortaya koyuyor. 55mm'lik kasası sürtünme, aşınma ve ısı değişimine karşı dayanıklı.

breitling.com

11
IŞILTILI GÜLÜŞLER

Colgate Optik Beyaz Extra Güç diş macunu ile gücünüzü gülüşünüzden alabilirsiniz. Hem sağlığınız, hem de güçlü ve güzel bir gülümseme için geliştirilen yeni Colgate Optik Beyaz Extra Güç, gün boyu içilen çay ve kahvenin oluşturduğu lekeleri yok ederken, yeni leke oluşumlarını da engelliyor. Formülündeki klinik olarak kanıtlanmış StainPro teknolojisi ile düzenli kullanım ile bembeyaz sonuçlar veren diş macunu, aynı zamanda ağız sağlığınızın da korunmasını sağlıyor.

colgate.com.tr

12
AVRUPAİ TASARIM

Amerikan rüyasını Avrupa'nın seçkin şıklığı ile yorumlayan Gant yeni sezonda da trend yaratmaya devam ediyor. Sade ve şık Gant saatleri, hasır bilezik kayışlı modelleriyle 19'uncu yüzyıl Avrupası'nın özgünlüğünü günümüze taşıyor. Bu sezon siyah, kahverengi ve mavi gibi klasik renkleri modellerinde yorumlayan marka detaylara önem veren tasarım anlayışıyla da klasikle sporu birleştiriyor. Saatlerin ayrıca 5 metreye kadar su geçirmezlik özelliği bulunuyor.

tr.gant.com

1
RÜYA GİBİ DÜĞÜN

Radisson Blu'nun "Something Blu" düğün konsepti ile hayallerdeki düğünler gerçeğe dönüşüyor. Profesyonel düğün uzmanları tarafından en ince ayrıntısına kadar tasarlanan Something Blu düğün konseptinde romantik, sofistike ya da farklı her tarzda düğün, mükemmel planlamayla çiftlerin arzularını kusursuz bir şekilde yansıtırken, düğün menüleri Radisson Blu'nun şefleriyle birlikte detaylıca hazırlanıyor. Otelin iş merkezlerine yakın konumu ve 411 metrekarelik Balo Salonu da en anlamlı günlerinizden birini unutulmaz kılmayı vadediyor.

radissonblu.com

2
ANI ÖLÜMSÜZLEŞTİR

Unutulmaz anların sadece online ortamda saklanmaması gerektiğini savunan HP, fotoğraf baskısı almanın en keyifli yolunu sunan HP Sprocket Fotoğraf Yazıcı'sını piyasaya sürdü. Şık ve kompakt tasarımı ile her yere taşınabilen HP Sprocket ile her fotoğrafı 5x7.6 cm boyutlarında anında basabilir, birbirinden renkli seçenekle kişiselleştirilebilirsiniz. Suya, lekelenmeye ve yırtılmaya dayanıklı fotoğraflar basan Sprocket, iOS ve Android üzerinden ücretsiz HP Sprocket App sayesinde Bluetooth ile akıllı telefon ve sosyal medya fotoğraflarını basılmasını sağlıyor.

hp.com

3
ÖZE DÖNÜŞ

TOUS parfümleri özüne, 1920'ye dönüyor. Markanın yeni çıkan parfümü TOUS 1920 The Origin, neredeyse bir asırdır sahip olunan gururun bir taşıyıcısı niteliğindedir. Açılış notaları hafif olmakla birlikte bir süre sonra cildinizde yasemin kokusunu fark edersiniz. Ardından odunsu notaların ve amberin varlığı kendini hissettirir ve bu aromalar uzun süre kalır. Bu da parfümün karakterini değiştirilemez hâle getirir. Üst notalarda bergamot, kakule ve pembe biber dikkat çekerken alt notalarda paçuli ve sedir ağacı maskülen bir hava katar.

sevil.com.tr

4
GÜCÜNÜ DÖRDE KATLA

Ege Üniversitesi ARGEFAR ile işbirliğiyle üretilen Zade Vital® Combo Serisi, bir pakette içerdiği dört farklı doğal sağlık ürünü ile her zaman enerji dolu olmaya yardımcı oluyor. Türkiye'de sadece Zade Vital'in sahip olduğu üretim teknolojisi ile geliştirilen Zade Vital Combo Performance içerdiği Cold Press Ceviz Yağı, Cold Press Rüşeym Yağı, Yer Fıstığı Yağı, ve Fındık Yağı yumuşak kapsülleri ile enerji ve performans desteği sunuyor. Zade Vital® Combo Performance, günlük hayatın getirdiği stres ve yorgunlukla baş edebilmenize yardımcı oluyor.

zadevital.com

5
YENİLİKÇİ TARZ

Erkeklerin hayatını kolaylaştıracak çözümler üreten Dockers, 2017-2018 Sonbahar Kış Koleksiyonu için tasarladığı yeni Smart 360 Flex koleksiyonuyla khaki alanındaki 30 yıllık tecrübesini ortaya koydu. Tamamı yenilikçi bir teknoloji ile üretilen pantolonlardan oluşan yeni sezon koleksiyonunda, kumaşlar tipik streç kumaşların aksine tek yönlü değil, hem yatay hem dikey şeklinde esneyebiliyor. Maksimum rahatlığın sağlandığı bu teknolojiyle pantolonlar ayrıca uzun bir günün sonunda da tıpkı sabahın ilk anındaki gibi iyi gözüküyor.

dockers.com

6
İYİ BİR KOMŞU

Uluslararası lifestyle otel, restoran ve eğlence markalarını barındıran SBE'nin Istanbul'daki oteli 10 Karaköy, 15. Istanbul Bienali Sanat Rotası üzerindeki yerini aldı. Heykeltraş Mustafa Akkaya'nın bienalin "İyi Bir Komşu" temasına gönderme yapan sanatsal perspektifiyle ele aldığı "Need You" eserine ev sahipliği yapıyor. Akkaya, 10 Karaköy Istanbul dış mekanında uygulanan eserinde "Need You (İhtiyacım Var)" sloganı ile hem kişisel yakınlıklarımızla komşularımıza hem de insanların birbirine duyguğu ihtiyaca gönderme yapıyor.

morganshotelgroup.com

7
YENİ ASTRON DAHA ŞIK

Seiko Astron Koleksiyonu'na Kronograf, Dual-Time ve Dünya Saati'nden sonra şimdi de Büyük Tarih göstergeli yeni bir model ekledi. Astron GPS Solar kalibrelerindeki çeşitlilik akıllı saat teknolojilerine karşı sürekli artan talebe paralel olarak çoğalmaya devam ediyor. 8x42 kalibre, diğer Astron GPS Solar kalibrelerinde olduğu gibi dünyanın herhangi bir yerinde tek bir düğmeye basarak ve sadece ışığın gücünü kullanarak yerel saate ayarlama olanağı sunuyor. Büyük Tarih göstergeli yeni 8x42 kalibreli modeller Ekim ayında piyasaya sunulacak.

aydinsaat.com

8
NEFES ALAN DOKUMA

Avustralya'nın çiftliklerinden elde edilen Woolmark sertifikalı merino yününden imal ettiği trikoları Türkiye ile buluşturan Hamilton, 2017-2018 Sonbahar-Kış Koleksiyonu ile vazgeçilmez parçaları dolaplarınıza taşıyor. Hem iş hem eğlence ortamında dört mevsim konfor ve şıklık vadeden Hamilton, İtalya'daki usta ellerde işlediği merino yününü sizlerle buluşturuyor. Zengin model ve renk çeşitliliğiyle tüm tarzlara hitap eden Hamilton trikolar, antialerjik özellikleri ve nefes alan ince dokusu sayesinde hassas cilde sahip kişilerin sıkıntılarını ortadan kaldırıyor.

hemington.com.tr

9
İSTANBUL'DA CAZ KEYFİ

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel'in roof katında yer alan ve misafirlerini panoromik İstanbul manzarası ile ağırlayan Bar 212, cazın usta yorumcusu Dolunay Obruk canlı performans geceleri ile İstanbul akşamlarına farklı bir keyif katıyor. Yurt içi ve yurt dışında kendi eserleri ile caz klasiklerini özgün biçimde yorumlayan Dolunay Obruk, çarşamba ve cuma geceleri Bar 212'de müzik severlerle buluşuyor. Sonbaharın ılık esintileri ve boğaz manzarası eşliğindeki performans geceleri ile misafirler caz müziğe doyacak.

Renaissanceistanbulbosphorus.com

10
YELKENLER FORA

Türkiye'nin önde gelen yelken yarışı The Bodrum Cup, 16-21 Ekim tarihleri arasında 29'uncu kez düzenleniyor. Her yıl binlerce yelken ve deniz tutkununu bir araya getiren organizasyonda, yarışmacılar 6 gün boyunca gulet, tırhandil, cruiser ve katamaran kategorilerinde mücadele verecek. Bu yıl 150 yat ve 1500 yelkencinin katılması beklenen etkinlik, yelken yarışlarının yanı sıra karada ve denizde pek çok eğlenceli etkinliğe ev sahipliği yapacak. Yelken sporu tutkunlarının her yıl dört gözle beklediği The Bodrum Cup'ın finalinde ise sürpriz konserler yer alıyor.

bodrumcup.com

Men'sHealth

BİLMECE

EKİP RUHUNUN TADINI BİR ALDINIZ MI, SİZİN RUHUNUZ DA GÜLÜMSEYECEK.

SORU

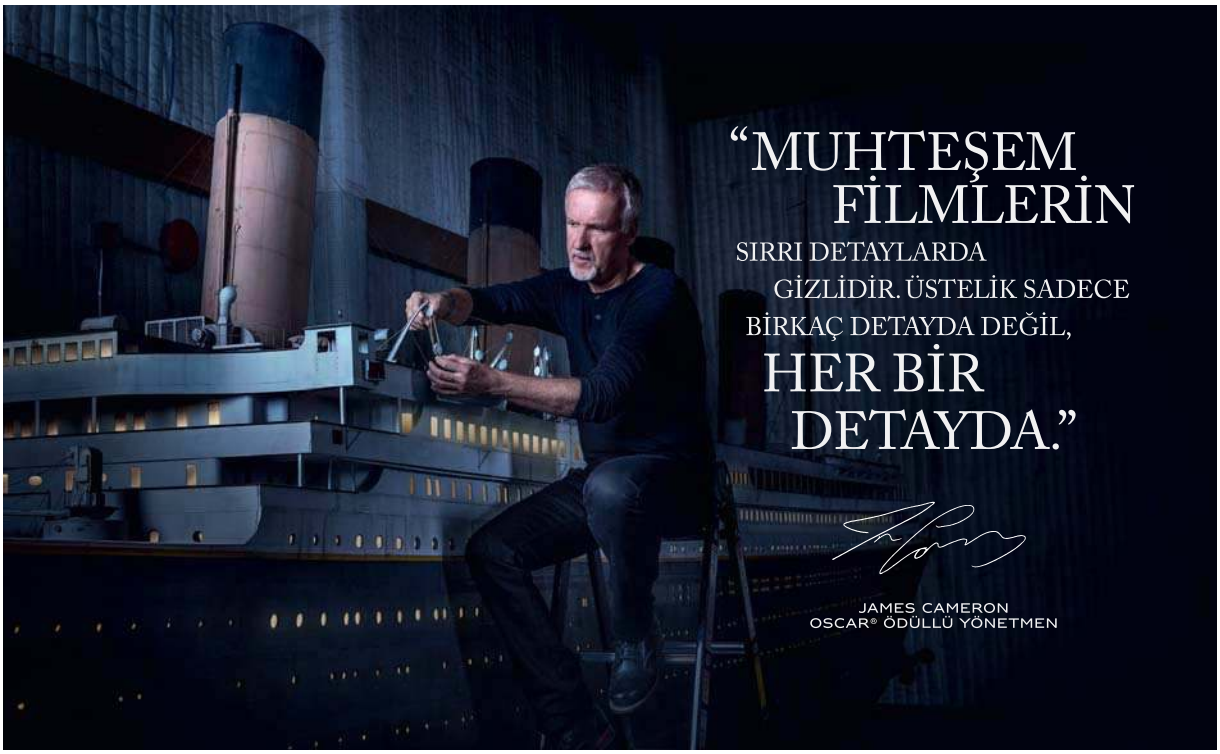
Depresyon riskini düşüren ve mutluluk veren aktivite nedir?

CEVAP

Takım Sporları

Tek başınıza sıkı bir antrenman yapmak sağlığınıza fayda sağlamanın yanında, insanlarla iletişime girmemek için de kusursuz bir bahane yaratıyor. Ses izolasyonlu kulaklığınızla parkta koşarken, herhangi bir sosyal iletişim "tehlikesi" olmadan antrenman yapabiliyorsunuz. Hoşunuza gidiyor olsa da, bu yalnız adam duruşunu tekrar gözden geçirmenizde fayda var. *British Psycholofival Society*'de yayımlanan bir araştırmaya göre, bir takımın üyesi olarak antrenman yapan sporcuların depresyona yakalanma oranları, yalnız çalışanlara göre çok daha düşük. Dahası ilk grup strese karşı da daha dayanıklı. Öte yandan London School of Economics'in bir araştırmasına göre, düzenli olarak takım sporu yapanların mutluluk oranları daha yüksek. Araştırmacılar bunu kimlik ve aidiyet duygusuyla birlikte ortaya çıkan, bir takımın üyesi olma ve ortak hedefler için çalışma duygusuyla ilişkilendiriyor. Bundan sonra eşiniz ya da sevgiliniz halı saha maçlarınız konusunda söylendiğinde, ona bilimsel nedenler sunabileceksiniz.

REVIGEN®
SCIENCE FOR HAIR
VIVATIMELL
UNITED KINGDOM
Saçınızı Baştan Çıkarır
REVIGEN SCIENCE FOR HAIR FOR WOMEN SHAMPOO FOR FINE & THINNING HAIR revitalising anti-hair loss shampoo
REVIGEN SCIENCE FOR HAIR FOR MEN SHAMPOO FOR FINE & THINNING HAIR revitalising anti-hair loss shampoo
REVIGEN SCIENCE FOR HAIR TABLET revitalizes & generates hair
REVIGEN SCIENCE FOR HAIR FOR MEN vinifolin ANTI-HAIRLOSS TONIC
REVIGEN SCIENCE FOR HAIR FOR WOMEN follicure ANTI-HAIRLOSS TONIC
MIGROS
watsons



SİNEMAYA ÖVGÜ.

Sinemanın büyüsü, ayrıntılara verdiği önem ve görsel ustalıktaki kararlılığıyla bizi geçmişe, içinde bulunduğumuz ana ve geleceğe götürür. Çünkü izleyici, ancak her şey; her sahne eşyası, her karakter ve her performans mükemmel olduğunda kendini gerçek anlamda başka dünyalardaymış gibi hissedebilir. Rolex olarak, bu büyüyü yaratan sinema emekçilerini onurlandırmaktan gurur duyuyoruz. Sadece zamanı göstermez. Tarihi de anlatır.

OYSTER PERPETUAL SUBMARINER DATE

SİNEMA SANATLARI VE
BİLİMLERİ AKADEMİSİ'NİN
YEGANE RESMİ SAATİ

ROLEX